体育爱好者丛书

人民体育出版社

中国式摔跤

黄斌 编著




渊
明

出 版 说 明

随着人民生活水平的提高,“生命在于运动”的道理,越来越为人们所理解,参加体育锻炼和关心体育运动的人越来越多。人们希望了解体育知识,要求懂得运动的科学道理和掌握锻炼身体的方法。基于此,我们组织编写了这套《体育爱好者丛书》。

体育运动的项目很多,内容丰富,为满足广大体育爱好者的不同需求,我们将分册出版这套丛书,力求做到内容深入浅出,通俗易懂,图文并茂,雅俗共赏。《中国式摔跤》是这套丛书中的一册,欢迎提出批评、建议。



前　言

摔跤运动是最古老的体育项目之一。由于地区差异、民族特点不同和摔法不一，所以摔跤的种类繁多。据不完全统计，在世界各民族中开展的摔跤活动有30多种。根据运动员的服装、允许使用的动作、决定胜负的标准等特点，可以把摔跤大致分为六类。

（一）不许用腿使绊，不许抓握下肢的站立摔跤。如乌兹别克摔跤和我国的维吾尔族摔跤。

（二）可以用腿使绊，但不许抓握下肢的站立摔跤。如我国蒙古族摔跤。

（三）手腿使绊的站立摔跤。如中国式摔跤。

（四）只能用上肢相互握抱，不许抓握下肢、不许用腿使绊的站立和跪撑摔跤。如古典式摔跤。

（五）手腿使绊的站立和跪撑摔跤。如自由式摔跤、我国云南撒尼族摔跤。

（六）手腿使绊和运用反关节技术的站立、跪撑摔跤。如柔道、桑搏。

虽然摔跤的种类很多，但在我国列为正式比赛项目的只有中国式摔跤、古典式摔跤、自由式摔跤以及柔道。

本书将中国式摔跤的发展情况，组织竞赛以及基本功、基本技术的练习方法编写成册，供广大摔跤爱好者参考。



目 录








渊
明

第一章 概 述

第一节 中国式摔跤的产生和发展

摔跤在我国源远流长，历史悠久。根据文字记载和传说，早在四千年前的原始社会就有了摔跤活动。当时，人们为了求得生存，在与自然界进行斗争中，在部落之间的冲突中，利用自己的力量、技巧取得食物和进行自卫，从而产生了古代的摔跤。据南朝人任昉著的《述异记》中记载："秦汉间说，蚩尤氏耳鬓如剑戟，头有角，与轩辕斗，以角抵人，人不能向。今冀州有乐名蚩尤戏，其两两三三，头戴牛角以相抵，汉造角抵戏，盖其遗制也。"这种"蚩尤戏"就是我国古代摔跤的雏形。由此说，我国古代摔跤始于黄帝时代。

公元前11世纪，周朝初年，摔跤作为练兵的一项军事科目出现。据《礼记·月令》中记载："孟冬之月，……天子乃命将帅讲武，习射御角力。"由于当时兵器差，射箭、驾车、角力都是军队操练的主要科目。

春秋战国是奴隶社会向封建社会过渡的大变革时期，列强对峙，互相攻伐，战争频繁，作为军事训练的摔跤活动也得到广泛的开展。《公羊传》中记载，宋闵公手下有一员大将叫长万，是当时闻名于世的大力士，由于宋闵公揭露长万曾被鲁师所俘，故"万怒，搏闵公，绝其脰。"结果，宋闵



公被长万摔死。

秦汉时期，摔跤不仅作为重要的一种军事训练手段，也是节日和宫廷内表演项目。秦统一六国后，进行了“车同轨、书同文”等一系列的工作，同时也统一了摔跤的名称为“角抵”。1975年在湖北江陵县凤凰山一座秦墓中出土的木篦（图1）曾有古代摔跤的画面。这是迄今发现的年代最早（公元前208年）的有关古代摔跤的史料。图案上三名男子，他们在进行摔跤比赛，气氛紧张热烈。左边立者为裁判。上边悬挂的帷幕，表示在舞台上进行的比赛。按画面的排场看，似在宫廷内举行的。由此可见，秦统一六国后，把摔跤列为宫廷的一种娱乐项目，并在民间也有一定的开展。

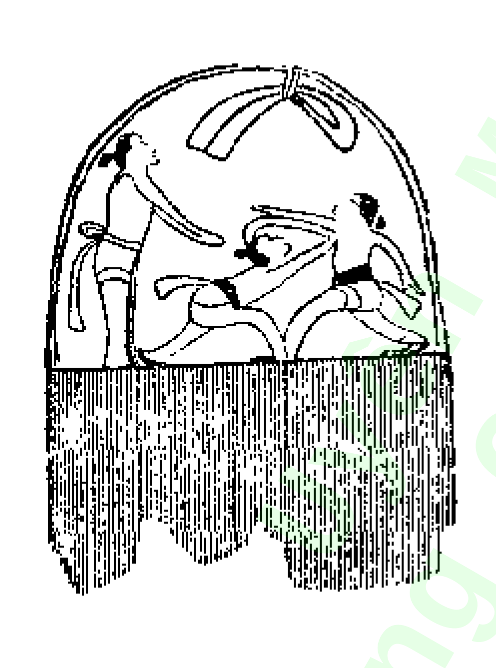


图 1

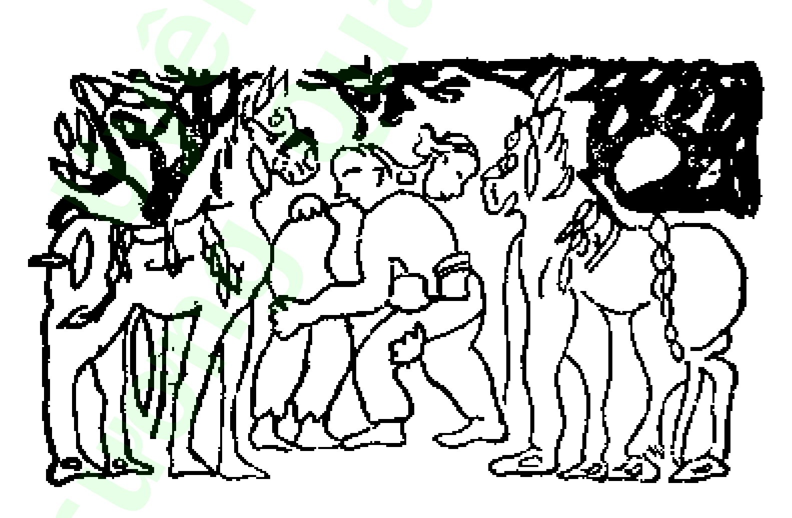
从秦末到汉景帝的半个世纪中，摔跤活动曾处于低潮。公元前140年，汉武帝时，摔跤活动又盛行起来。据《汉书·武帝记》中记载，规模最大的有两次，一次是元封“三年春，作角抵戏，三百里皆来观”；一次是元封六年“夏，京师民观角抵戏于上林平乐馆。”河南省密县打虎亭2号东汉墓中的一幅壁画（图2），描写了当时摔跤表演的一个场面，陕西省长安客省庄汉墓出土的铜牌上也刻有摔跤图（图3），画面上是两位农民打扮的男子在树荫下对摔。此图足以说明，汉代摔跤活动已较普遍地开展，田间地头也成了摔跤的场所。由于汉代重视摔跤活动，摔跤的技术有了长足的发



展，"三百里皆来观"。同时，摔跤比赛胜负有裁判员来判决。山东省临沂地区金雀山汉墓中出土的绢画上（图 4）有一对健壮的摔跤手，挽袖对视，准备决一雌雄，并有一名裁判员在旁拱手而言，以判胜负。



图 2



长安客省庄k140号战国墓出土铜饰角力图

图 3

三国鼎足之后，曹操曾大力提倡摔跤活动，除把摔跤作为训练士兵的手段外，还列入百戏之内。在河南省南阳市出土的大块汉砖上刻有角抵戏。《三国演义》第七十回："张郃自来山顶观望，见张飞坐于帐下饮酒，令二小卒于面前相扑为戏。"

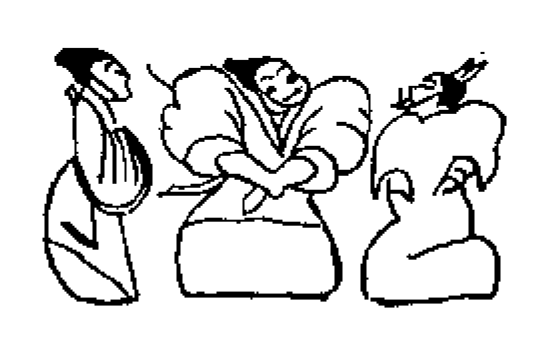


图 4

晋至南北朝时期，摔跤活动稍衰。隋朝初年，摔跤活动开始复苏，在宫廷、民间的节日里摔跤活动都有所发展。据《隋书·柳彧》传说："见近代以来，都邑百姓每至正月十五日，作角抵之戏，递相夸竞，至于糜费财力，上奏请禁之。"这说明摔跤活动已在民间广泛流传，每逢元宵节，进行比赛。

唐朝历经贞观、开元之治，国富民强，太宗皇帝李世民以隋亡为戒，选贤任能、虚心纳谏，社会经济很快得到发展，而讲武、习武的风气不懈，故摔跤活动在唐代的历史上蜚噪一时，就连帝王也要上场助威，鼓励士气。据史料记载，唐朝时，每逢元宵节和七月十五的中元节均举行摔跤比赛，许多帝王不仅爱看，而且有的还是摔跤能手。唐朝末年，朝廷还建立了官办的相扑棚，收罗和训练摔跤能手，入选者称为相扑人，每当朝会、宴聚、祭祀之时，相扑人专门进行摔跤表演。

秦汉以来，摔跤的主要技术是较力量，并可以拳打脚踢，用擒拿方法扭断手臂、腿脚，直至把对方摔死。到五代时期，摔跤的技术有很大的发展，注重轻快、敏捷的技巧。这个时期出现了许多闻名全国的摔跤能手。如著名摔跤手蒙

万赢，他是一名职业摔跤手，十四五岁时就"拳手轻捷"，技术精进，比赛时常常获胜，"受赐丰厚"，因此得名"万赢"。当时的著名跤手不仅自己钻研技术，学有专长，而且乐于传授他人跤艺，这对当时的摔跤活动的推广和技术的发展起了促进的作用。五代时期，产生了我国第一部关于摔跤的书籍——《角力记》，详细记载了我国古代摔跤运动的发展情况。敦煌莫高窟的藏经洞里，发现过两幅唐代相扑图，一幅是佛幡绢画相扑图（图5），一幅是白描相扑图（图6）。图中所画的摔跤手，都只穿护裆，其余各部裸露，显示出摔跤选手的肥大的身躯和凸起的肌肉。图5画的是摔跤手的预备姿势，准备一决胜负。图6画的是两人紧张交锋，各不相让的场面。

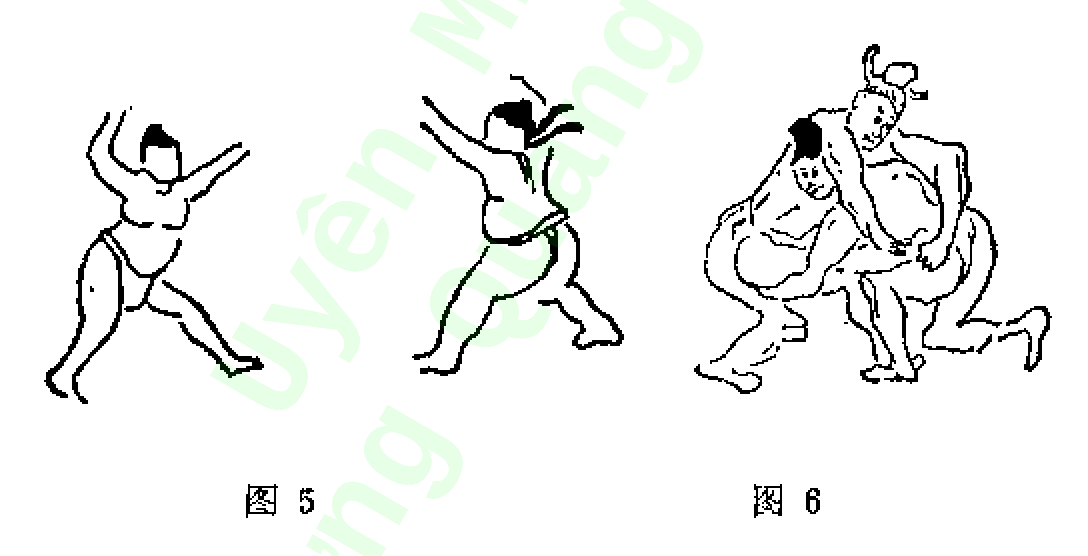


图 5　　　　图 6

宋朝建立，结束了五代十国封建割据的局面，经济繁荣，国泰民安，摔跤活动更为盛行。当时，不仅在宫廷内有专门训练的摔跤班子——"内等子"，而且在民间出现了"相扑社"（或叫角抵社）。宋朝时期还经常举办比赛，为了适应比赛，还制订了一套比较完整的规则和奖励办法。据《都城纪胜·瓦舍众使》"相扑"条记载：："相扑争交，谓角抵之戏，别有



使拳，自为一家，与相扑曲折相反”，这说明宋代的摔跤与“使拳”不同，比赛中不许用拳打人，目的是将对方摔倒。“露台争交”在宋朝普及较广，大凡摔跤比赛，两两相当，在露台上进行对抗赛，以摔倒对方或将对方摔至台下，方为获胜。《水浒全传》中就有描写燕青摔倒当时称雄一方的摔跤高手任原的情景。当时，根据“社条”(即规则)规定双方“不许暗算”，胜负有“部署”(即裁判)判决，比赛时由“部署”向双方高喊“看扑”，比赛方可开始，胜者可得“金银器皿、锦绣缎匹”和“全副鞍辔”的“骏马”。这说明宋代的摔跤比赛不仅已有较完整的规则和奖励办法，而且还有裁判员担任宣判胜负的工作。

宋代宫廷办的“内等子”，其任务有三，一是为皇帝、后妃表演，作为宫内文娱生活的一部分。二是作为礼乐的部分内容。凡是宫廷内部举行的大宴会，如宴请国外使节都有相扑手炫耀武威。三是护卫宫廷。在皇帝出行时相扑手则为前导，以加强安全措施。“内等子”的配制、管理上有一套严格的制度办法。当时设有专门管理训练和比赛的军头司，对摔跤手定有甄别、考试、选拔、晋升和赏赐制度。“内等子”每三年进行一次大考，通过考试进行调整，优胜者发给钱粮和绢帛之类的奖品，并按成绩的优劣，分别提升晋级，不合格者可分配各地充任“管营军头”之职。“内等子”摔跤手的比赛，很大程度是表演性质，对抗性的成分较少。

宋代是我国封建社会工商业繁荣的时期，适应从事商业活动的市民娱乐的场所——瓦市也就应运而生了。南宋后期，临安城就有大小十七处瓦舍。据《武林旧事》记载，爱好摔跤的民间艺人组织“相扑社”，在瓦舍中进行摔跤表演。当时在瓦舍中表演摔跤的方式较多，有“小儿相扑”、“乔相



扑"、女子相扑和成年男子相扑。他们表演时，总是"先以女子数对打套子，令人观睹，然后以膂力者争交"（《梦粱录》卷二十），说明先以女子摔跤为先导，来吸引更多的观众。这时的摔跤技术突出一个"快"字，以快取胜。所以，南北宋时涌现出许多好手，如"周急快"、"董急快"、"王急快"以及"女急快"，这些人都是以"急快"的动作而出名，以至史籍中都将其绰号写人，足以说明这一时期的摔跤技术特色。当时的民间摔跤艺人思想保守，收徒很严，据传有三不收（不收官宦子弟，不收已婚的，不收两个徒弟）；三不传（不传六耳、不传女、不尽情）；三不说（不向局外人说行话，对顾主不说真话，对同行不说满话）。

元朝时期，各民族的习武活动都受到不同程度的限制，摔跤活动也处于低潮。明朝建立后，随着社会经济的日益发展，摔跤活动又开始活跃起来。为了提高和推动摔跤技术的发展，设有专门研究摔跤的机构。明朝万历年间出版的《万法宝全》一书中，就有古摔跤图样。当时把摔跤列为六御之内，作为军队作战训练的重要手段。据《明史·江彬传》中记述，御史乔白岩和应天府丞冠天叙还很注重选材和采用针对性的训练（别教法势）方法，在战术上注意到以矮制长，这些，无疑是对摔跤在选材、训练以及战术运用上的一大贡献。

公元1638年，明朝官员陈元赟，为了复兴明朝的天下，东渡日本，求援兵于德川幕府，结果求援未遂，留居日本，这样陈元赟就把中国武术和摔跤传到了日本，后经日本改革和发展，成为日本现在的相扑和柔道。

清朝用武力起家，人主中原，一直保持着尚武崇战的风气，加之清朝历代皇帝大力提倡摔跤运动，因而"布库"之



戏得以广泛传播。

康熙即位，年方八岁，朝廷执政大权被鳌拜所垄断。据姚元之《竹叶亭杂记》中记载："圣祖仁皇帝之登极也，甫八龄。其时大臣鳌拜当国，势炎甚张，而以帝幼，肆行无忌。帝在内，日选小内监强有力者，令之习布库以为戏，鳌拜或入奏事，不之避也，拜更以帝弱而好弄，心益坦然。一日入内，帝令布库擒之，十数小卒执鳌拜，遂伏诛。"由于康熙皇帝亲自提倡，摔跤运动盛极一时。凡遇宫廷宴乐、礼宾集会、时令假节，皇帝总要在大庭广众之中进行摔跤表演，场面很是壮观。现存北京故宫博物院的清朝《塞宴四事图》，真实地描绘了摔跤的比赛情景。参赛者白衣短袖，赤脚上场，两人一对，其攻守进止，身形步法，无不活灵活现。当时，蒙古族也派出名摔跤手，与清廷的布库名将角斗，在比赛中，清廷的布库跤手屡占上风，往往技高蒙古人一筹。

布库是满族形式的摔跤，多重于腿脚上的功夫。而当时的汉族摔跤则常用手臂搏斗和用腰腿功，攻防技术全面，招式手法变化无穷，深受满族布库手的喜爱和重视，所以布库逐渐从汉族摔跤中吸取精华。据《旗下散记》录："善扑，布库之变名云。"由于清代皇帝重视摔跤运动，所以，在清廷内部领侍卫府上设有善扑营，专门训练布库手。善扑营是专门训练清廷八旗贵族子弟的摔跤专业组织，共三百余人。由都统、副都统管辖，下设两翼，每翼设翼长、刚尔达（满语、总教练）。两翼称东营、西营，东营在今北京市交道口南大街大佛寺内；西营在小护国寺内（今北京的西四北，现旧址仍在）。这两个营地也是当时各私跤庙的首庙。在清代中叶不只是八旗子弟通晓摔跤，连王公贵族也不例外。如乾隆皇帝的胞弟特别喜爱摔跤，被臣民称为"神力王。"曾有个



神力王摔死少数民族的名跤手"大牤牛"的传说。善扑营的布库按技术优劣分为头、二、三、四等，按等级领取俸禄。

清代善扑营，不仅负有训练和比赛的任务，而且还担负着侍卫宫廷、擒拿罪犯、制服强寇的使命。

善扑营的布库手平日在营中进行训练，研究技术，清帝赐宴外藩群臣要举办大规模的摔跤比赛时，各级布库手可以大显身手。此外，每年腊月二十三日祭灶日，跤手们要在宫中养心殿前为清帝表演，名为"撩灶"（也称料灶）。除夕，清帝还在储秀宫中观看善扑营布库手与外客（多系蒙族跤手）比赛，名为"客皂"。参加比赛的善扑营跤手都是经过挑选的优秀选手，并有硬性规定：只许赢不许输。跤手的装束也很别致：戗茬剃头，刮得头皮呈浅豆绿色，如有络腮胡则一直刮到腮际，很小的跤辫盘在脑后，身穿什锦白实纳的褡裢（跤衣），腰扎骆驼绒绳，身穿彩色叠折短水裙，裤外穿套裤（没有裤腰和裤裆），足登高靿儿及膝的三道牙缝一道脸的笑鼻螳螂肚白千层底跤靴。个个跤手都显得威风凛凛，确有跤中武魁的气概。比赛场地亦非寻常，除了事先由都统率先焚香祭地外，场地布置森严，小金殿前摊铺平整而又特大的双层狮子滚绣球藏毯。比赛前由主办侍卫传谕都统，都统跪下聆旨，传告场上刚尔达（即皇帝面前的裁判）。刚尔达叩头起立后，高声呼唤出场的布库手姓名，布库在侧殿幕后，以洪亮的声音答"有"。于是由旁人掀幕，布库亮相出场，跳着优美的满族跤步（俗名黄瓜架）与对方对圆。蒙族跤手同样由刚尔达呼名出场，穿的是黄铜钉帽儿的坎肩式甲胄褡裢，肥大的水裙、套裤、高靿撅嘴牛皮靴，跳着有力的蒙族跤步到场中央，双方互相施礼后，开始比赛。根据



比赛成绩给予奖励。此外，善扑营每年还要举行升级赛，规定每年的正月二十九日在中南海紫光阁，清帝大宴功臣时令本营两翼布库手进行比赛，名为"拿等儿"赛，即升级比赛。优胜者可以进升级和受到奖励。常胜的名跤手由清帝赐名为御前布库，视为侍卫。当时名扬一时的御前布库有关文、大祥子、关文会、文刚达、徐刚达等人。

总之，摔跤运动由于清代皇帝的大力提倡，满族、蒙族和汉族跤手相互学习，取长补短，使摔跤技术不断提高、不断完善，最终发展成近代中国式摔跤，所以说，中国式摔跤是我国各族跤手共同创造和发展起来的。

第二节　我国的女子摔跤

我国女子摔跤，历史悠久，早在一千七百多年以前便开始了。魏晋之际，东吴的宫廷中已出现了女子相扑。《江表传》中记载，吴帝孙皓为了观赏取乐，常令宫女们戴着金步摇（古代的首饰）进行摔跤，朝夕之间，摔坏的步摇往往数以千计，不得不令工匠重新制作。由此可见，当时参加摔跤的宫女为数颇多。

隋唐时代，女子摔跤有了进一步的发展，摔跤场所已从宫廷发展到民间。《禁断女乐敕》中云："广场角抵，长袖从风，聚而观之，浸以为俗。"生动地描写了民间女子在广场上摔跤吸引了广大观众的热烈场面和人们喜爱观看女子摔跤的风俗。

到了宋朝，女子摔跤有了长足的发展，服装已与男子相差无几，短袖无领，臂膀颈项外露。景定年间(公元1260——1264年）京城杭州著名的女摔跤手有赛关索、红三娘、黑四



姐等人。她们不仅在杭州的街市表演，而且和杭州城外各州郡道县的名手较量，这说明女子摔跤在宋代已经开展得相当广泛。

公元1271年，蒙古贵族忽必烈入主中原建立元朝。蒙古人在内迁的同时带来了传统的摔跤。在这一时期，出现了前所未有的以摔跤择婚的轶事。据《马可波罗游记》记载："忽必烈的侄儿海都王有个身高体壮的女儿叫艾吉阿姆，她提出的条件是：贵族青年和她角力获胜者方能娶她为妻；败在她手下者，非但婚事不成，还要赔上一百匹骏马。消息传开后，前来求婚的络绎不绝，都一一败在她的手下。艾吉阿姆先后赢了一万匹良马。

明清时期，由于"闺教"的束缚，妇女摔跤运动之风日衰，只是在边远的少数民族中还流行。

第三节　中国式摔跤的现状

中国式摔跤是我国各族人民喜闻乐见的运动项目之一，有广泛的群众基础。但是新中国成立前，中国式摔跤运动已濒于失传，当时只有一些民间跤手酷爱这项运动，在饥寒交迫的困难条件下，仍坚持苦练，在北京、天津、沈阳、上海等地先后出现了跤场。当时，较闻名的跤手有：北京的宝善林、魏德海、陈德录、沈友三、单士俊等；天津的张洪玉、张连生、张魁元、张大利、王海兆、周风荣、周风华等；沈阳的满恩富（天津人）、徐俊清；上海、南京一带的亚永禄（北京人）、宋振甫、田玉荣、赵云亭等；济南的佟顺录及张家口的洪立厚等人。这些技艺精湛的民间跤手，对继承和发展中国式摔跤运动起到了一定的作用。



新中国成立前，曾举办过全国性的摔跤比赛。1928年，“中央国术馆”举办的“第一届国术国考”和1933年的“第二届国术国考”中，都设有中国式摔跤比赛，1935年在青岛举行的第十七届华北运动会和1947年在上海市举办的第七届全国运动会上，也把摔跤列为比赛项目。当时由于规则不完善，比赛中常常出现抓裤子、拳打脚踢及使用反关节的动作，结果，受伤者甚多，被当时的报刊评为“摔跤场成了斗牛场”。

新中国成立后，在党和政府的重视、关怀下，深受各族人民喜爱的传统项目——中国式摔跤运动，与其它体育传统项目一样获得了新生和发展。1953年，在天津举行的全国民族形式体育表演及竞赛大会上，11个单位的摔跤选手参加了比赛，从此，中国式摔跤正式列为比赛项目。1956年在北京举行了全国摔跤锦标赛，22个省、市、自治区的102名运动员参加了比赛。内蒙古的僧格、其木德，天津市的杨子明，上海市的宋保生，荣获我国第一批中国式摔跤运动健将的光荣称号。全国运动会都把中国式摔跤列为比赛项目，四年一届的少数民族运动会和农运会将中国式摔跤列为重点比赛项目。国家体委审定了中国式摔跤竞赛规则，有的体院还设置了中国式摔跤课程，有的省、市业余体校也设有中国式摔跤班。

中国式摔跤已向世界推广。袁祖谋、王世元、翁启修、郑行平、林起凯、葛学让、吴嘉云等人分别在法国和美国的德克萨斯州、俄亥俄州、乔治亚洲、伊利诺州、纽约、芝加哥等地推广中国式摔跤，深受当地群众的喜爱，当地还经常举行小型的摔跤比赛。



第四节　我国少数民族的摔跤

在我国广阔的疆域里，自古就居住繁息着许多生活习俗不同的少数民族。由于这些少数民族居住地区的差异，生活特点不同，所以，各少数民族的摔跤风采各异，摔法不一，并各自具备较完整的规则和奖励办法。

云南省少数民族的摔跤

云南省流行的摔跤是云南省各少数民族喜爱的民间体育活动。他们利用农闲、节假日进行摔跤比赛，特别是每年农历六月二十四日"火把节"时，摔跤活动达到高潮。电影《阿诗玛》中有句歌词是"谁要是摔跤摔得赢，绣朵山茶花献给他"，可见摔跤能手在当地还是姑娘们倾心爱慕的对象。

云南各族人民为什么这样喜爱摔跤呢？传说很早很早以前，有两个勤劳勇敢的彝族兄弟，放牧着一群牛羊。一天，兄弟俩看到两只羊打闹，不分胜负，很有意思，于是就模仿羊的动作，互相摔起来，并规定以双肩或单肩着地为失败。这样，日复一日，年复一年，摔跤活动就流传开了，沿袭至今。现在，每次摔跤比赛前，不论是运动员、裁判员还是观众，都弹起民族乐器，唱起民族歌曲，跳起民族舞蹈，欢聚在摔跤场上。裁判员首先进入摔跤场内，号召愿意参加比赛的运动员入场，运动员入场后在裁判员的搀扶下，诙谐地绕场一周，征求对手入场比赛。对手入场后，双方拥抱，然后双手高举，轻轻下落，表示在比赛中要高高抱起对方，往下摔时则轻轻放下，以示友谊。比赛时赤背袒胸，穿短裤，腰



上系一根带子，全身可以握抱，可以抓腰带，不许抓短裤。把对方摔倒后，可以继续翻滚，直至使对方单肩或双肩着地才算胜一跤。每场比赛采取三跤两胜制。裁判员在地上滚动一次，表示某方胜一跤。比赛不受时间限制，胜者留在场内继续比赛，直至败给对方才退出场外，延至最后没人出场比赛时，则由举办单位派一人出场，与优胜者比赛。

云南流行的摔跤类似自由式摔跤，所以，云南省自由式摔跤在我国跤坛有一定的优势。

蒙古族的摔跤

蒙古族摔跤是我国内蒙古地区蒙古族特有的传统体育项目之一，有悠久的历史和独特的民族风格，深受广大牧民的喜爱。每年夏、秋两季，牧民们在草原上欢庆丰收的日子里举行"那达慕"大会（"那达慕"是蒙语"娱乐"或"游戏"）。摔跤比赛是大会上最受欢迎的项目，礼仪十分隆重，参加比赛的"布合"（摔跤手），按蒙古族的传统习惯身着嵌有铜钉或银钉的皮质"召得格"（摔跤衣），系腰带，穿肥大的裤子和高靿马靴，给人以健壮有力的印象。

参赛的"布合"分站两列，高歌"布合干塔尔见！"（放出你的勇士！），手舞足蹈地跳入赛场。比赛采用单败淘汰制。参加"那达慕"大会摔跤比赛的人数必须是2的乘方数，如2、4、8、16……，规模最大的比赛为512人。比赛只许抓上衣和腰带，不许抓裤子。可以用腿使绊，但不能抱腿。比赛不分体重级别，不受时间限制，把对方摔倒或使对方手、膝着地为胜，失败者退出赛场，由另一名选手和获胜者比赛。保持不败者，授予最高荣誉称号——"巨人"，获11场以上的胜者称"狮子"，胜9场者称"大象"，获6



场胜者称"雄鹰"。按获胜的名次，分别给予奖励。

朝鲜族的摔跤

朝鲜族摔跤是我国吉林省朝鲜族同胞喜爱的民族传统体育项目之一。每到喜庆丰收的日子，朝鲜族人民穿上节日的盛装，载歌载舞地进行摔跤、跳板和打秋千比赛。

朝鲜族摔跤很有特色，比赛时，双方运动员都在自己的右腿上系一根带子，用各自的左手臂穿过对方右腿上的带子，右手互相扶着对方的腰，同时左腿跪在地上。裁判员发出开始的口令后，双方运动员站起来用各种进攻方法，直至把对方摔倒为止。比赛不受时间限制，采取三跤两胜制。摔倒对方后，裁判员给胜者头上系一根彩色绸带，以示胜一跤，比赛结束后，根据名次予以奖励。

维吾尔族的摔跤

维吾尔族摔跤是新疆维吾尔族人民喜爱的传统体育项目，在节日和盛会上举行比赛。比赛时，推荐一名有威望的人担任裁判员，奖品就放在赛场上。裁判员先向运动员讲几句鼓励的话，然后参加比赛的运动员身着民族服装，系腰带，比赛开始前双方相互抓好腰带，裁判员宣布比赛开始后，双方可用手臂和腰部技术将对方摔倒并使对方肩背着地为胜，不能用腿使绊和抱腿。连续战胜5人为优胜者。比赛采用三跤两胜制，一般先由年龄小的跤手开始比赛，年龄大、技术好的跤手安排在后面。优胜者由其父母或亲友簇拥着抬出场外。

藏族的摔跤

藏族人民也很喜爱摔跤运动。藏族人民中流传着这样一



句谚语："草原上的格桑花有多少朵，藏家就摔了多少次跤。"传说在很古老的时候，藏民在草原上放牧，汉子们望着扬蹄奔驰的骏马，心里很是高兴。突然，一匹青鬃烈马和枣骝马饮水时厮咬起来，一位放牧的大汉怕它们斗伤，跑过去抓住青鬃马的缰绳。高大健壮的烈马拼命挣扎，枣骝马也咆哮着扑过来，人们都担心大汉被马咬伤。刹那间，只见大汉一甩臂将青鬃马拽倒，又伸出粗壮的穿长靴的腿将枣骝马绊翻，两匹烈马被大汉驯服了。在旁观看的放牧人都高兴极了，空闲时，他们都模仿汉子的招式，拽臂伸腿，于是，藏族的摔跤活动开始了。在西藏还流传着藏族跤手和汉族跤手相互学习的动人故事。那是唐朝文成公主远嫁松赞干布时，和亲的大队人马走过怒江畔的草原，这里的藏族同胞吹响长筒号，跳起弦子舞，向汉族的友好使者献上了吉祥的哈达。藏族跤手献艺助兴，为文成公主表演了古老的藏跤。善良有心的公主，不仅带来了工匠、绸布和种子，还带来了汉族跤手。公主在金珠罩马车内含笑挥手，一位汉族跤手脱下棉袍，与藏族跤手较量起来，汉族跤手故意把动作放慢，使一招一式都让围观的藏胞看得清清楚楚，并露出破绽，让藏族跤手摔倒。公主一合掌，带着武士踏上了怒江上悬晃的铁索桥。望着唢呐声中远去的锦旌绣罩，藏民们才恍然大悟，这是汉族兄弟故意把娴熟跤艺介绍给他们的。从此，藏跤中又融汇了汉族的跤技而更加凌厉勇猛。

侗族的摔跤

侗族的摔跤具有独特的民族风格。贵州省黎平县四寨坑洞地区，每年农历二月十五日为摔跤比赛日。当日参赛的各组前几名选手可参加农历三月十五日四寨摔跤比赛大会。这



个比赛活动已有一千多年的历史，据说三国时期，诸葛亮为了政治上的原因，鼓励和支持侗族人民摔跤，摔跤活动由此兴起。每年秋后，侗族自治州各地选拔优秀摔跤手。对跤手的要求是手腕有力，步履坚实，四肢动作协调一致的男青年，跤手选出后，在教练员的指导下进行训练。到了比赛日期，由赛老带领跤手们进入赛场，然后宣布比赛程序以及参赛注意的事项，并要求跤手在比赛时和睦友好。三声炮响，摔跤比赛开始，跤手互相施礼，然后将赛老授予的布带缠扎在对方的腋下，双方赛老发出"起"的口令，比赛就开始了。侗族摔跤的主要方法有四种。第一种是提摔：使劲将对方提起腾空，使其失去平衡而倒地。第二种是绊脚摔：双方对峙时，趁对方移动步法之机，用自己的脚绊对方的脚，将对方绊倒。第三种是拉摔：就是使劲地猛拉对方，使对方立足不稳而倒地。第四种是抱摔：双方紧紧地抓住对方，左右振动，以声东击西的技术，将对方摔倒。所以，侗族摔跤主要是力量，其次是技巧。摔跤选手必须在战胜几人或十几人后，赛场上无人敢出来对阵时，才能树旗"挂榜"，成为本届摔跤比赛的冠军。



第二章　基本功及其练习方法

任何一项竞技体育运动都有一套与其项目特点相适应的基本功与练习方法，摔跤运动也不例外。摔跤基本功既有单式练习又有联合练习，既有徒手练习又有器械练习。

摔跤的基本功不仅是熟练地掌握和提高摔跤技术的重要环节，而且是有效地发展专项身体素质的重要手段。摔跤的技术是千变万化的，只有全面地掌握摔跤的基本功，练习基本功，才能为掌握摔跤技术打下良好基础。

第一节　倒地功

中国式摔跤是一项对抗性很强的项目，目的是要摔倒对方而自己保持平衡。常言道："要想摔人，必须先会挨摔。"这就是说，练习摔跤，要先学会倒地的功夫，才能避免受伤，做到自我保护，同时锻炼身体能经受震动，发展灵敏、协调等身体素质。在练习倒地功时，必须注意：

1．倒地时，身体接触地面的面积要大。

2．倒地时，要憋气、团身、全身紧张，以免内脏受到震动。

3．手撑地时，手指稍向里扣，屈肘。

4．被摔倒时，要及时松手，以防扉伤。

倒地功的内容有：

1．前倒：同"前滚翻"的动作。



2．左前倒：由左架开始，上体前倾，两膝变屈，左手在前，右手在后。左手指向里撑地，接着迅速屈肘、低头、团身左前滚。左肩先着地，然后右肩着地。

3．右前倒：方法与左前倒相同，只是向右前方倒地。

4．左后倒：由左架开始，低头、团身、屈膝，身体向左后方倒。左手指向里，并在身体左侧撑地，然后迅速屈臂，使身体向左后方着地。

5．右后倒：方法与左后倒相同，只是向右后方倒地。

6．后倒：同“后滚翻”，但手臂和后背要同时着地，低头、含胸、憋气。

7．直立前倒：身体直立前倒，两臂微屈，两手手指稍向里指，两手撑地后，以迅速屈肘的动作来缓冲落地的冲击力。在整个动作的过程中，要抬头、憋气，全身紧张用力。

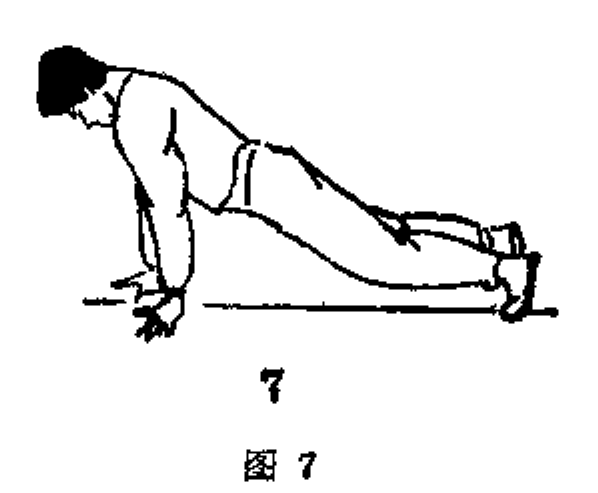
练习倒地的功夫，最好从原地开始，根据掌握的情况，可改变姿势或在活动中练习，逐渐增加难度，以适应比赛时的情况。

第二节　臂　　功

臂功是发展上肢力量和耐力的练习方法，内容有：

1．俯卧撑（图７）

动作过程：两手撑地，略宽于肩，手指向前，双臂伸直，两脚前脚掌撑地，身体俯卧成



7

图 7



一直线。两臂屈肘时，整个身体慢慢下降，直至接近地面（不能着地）。然后两臂伸直，使身体上升还原。练习时，要求直体起落。还可用手指撑地和改变两手间的距离，以增加练习的难度。

2．推哑铃或推砖(图8)：推哑铃是摔跤运动员必练的基本功。它可增长手臂的支、拉、捅、握的力量以及下肢力量。

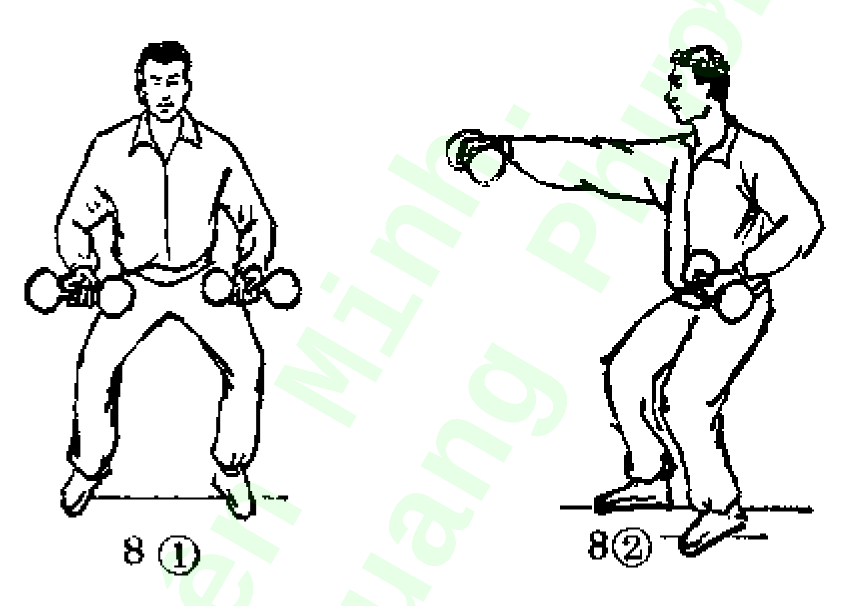


图 8

动作过程：两脚与肩同宽，半蹲，两手握哑铃于体侧，屈肘，手心向上。右手向前推出向下翻转成平举，手心向下，然后右手拉回于体侧，手心向上。同时，左手推出，动作同右手。两手交替进行，推时要干脆、速度快。

推哑铃、推砖可以结合各种步法移动进行练习。如长腰推、矮步推、上步推、背步推、败步推等。

3．拧小棒：拧小棒的练习主要发展前臂和手指的握力。其方法有：

（1）捻棒(图9)

动作过程：两脚平行开立，与肩同宽，两臂前平举，两



手握棒的两端，手心向下。两手分别向相反方向拧卷小棒。抡棒时，可做体前屈、体侧屈以及走矮子步等练习。

（2）揣棒（图10）

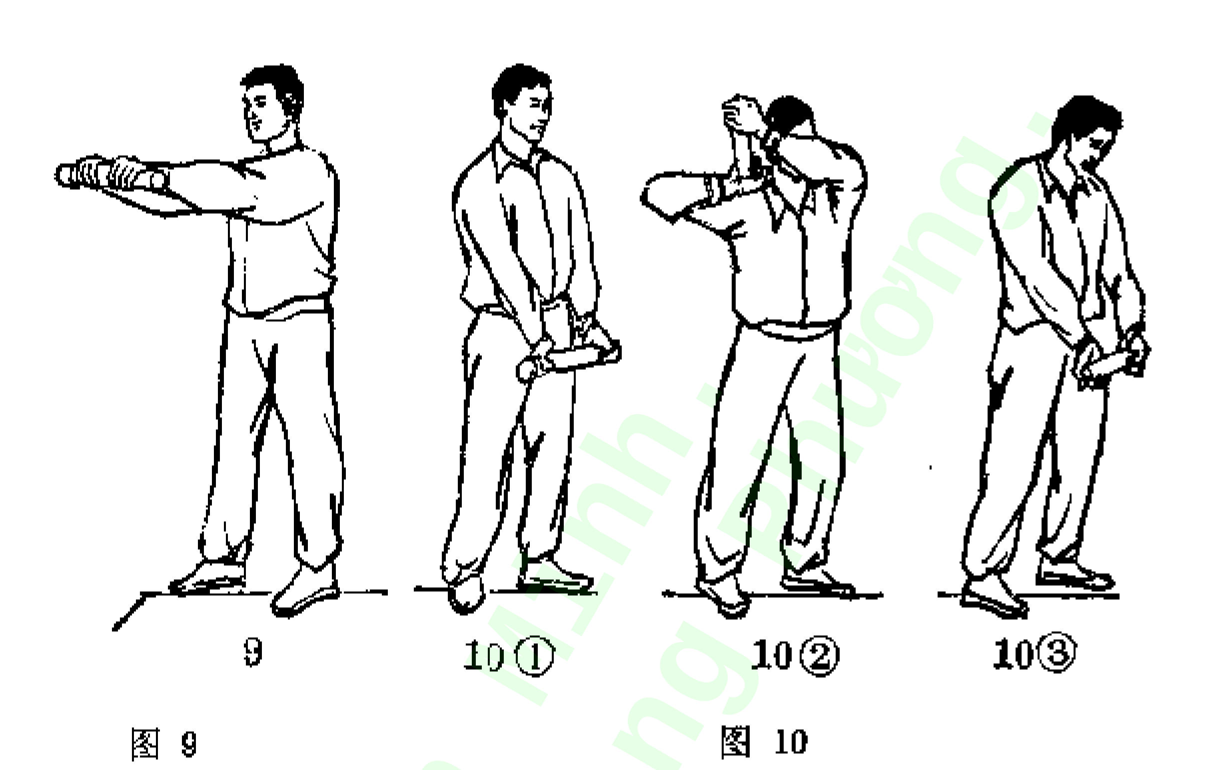


图 9　　　　图 10

动作过程：两手在体前握棒，手心向前，两手向右上举至右肩上，左手向外翻转，右手向里翻转。然后两手下推至两臂伸直。接着，两手向左上举至左肩上，右手向外翻转，左手向里翻转，两手再下推至两臂伸直。左右交替进行。

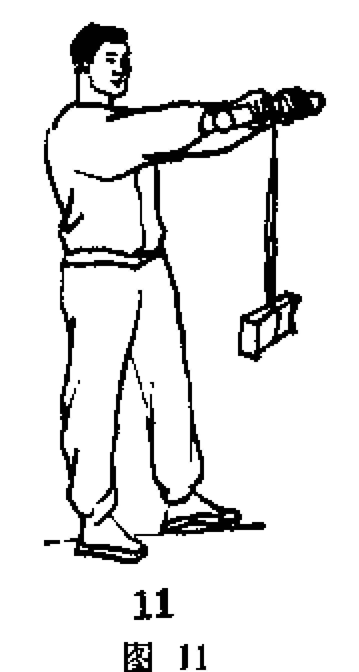


图 11

（3）千斤棒(图11)

动作过程：小棒中间系一重物　两手平举握住小棒的两端，然后转动小棒，把重物卷上来，再放下去，反复多次。

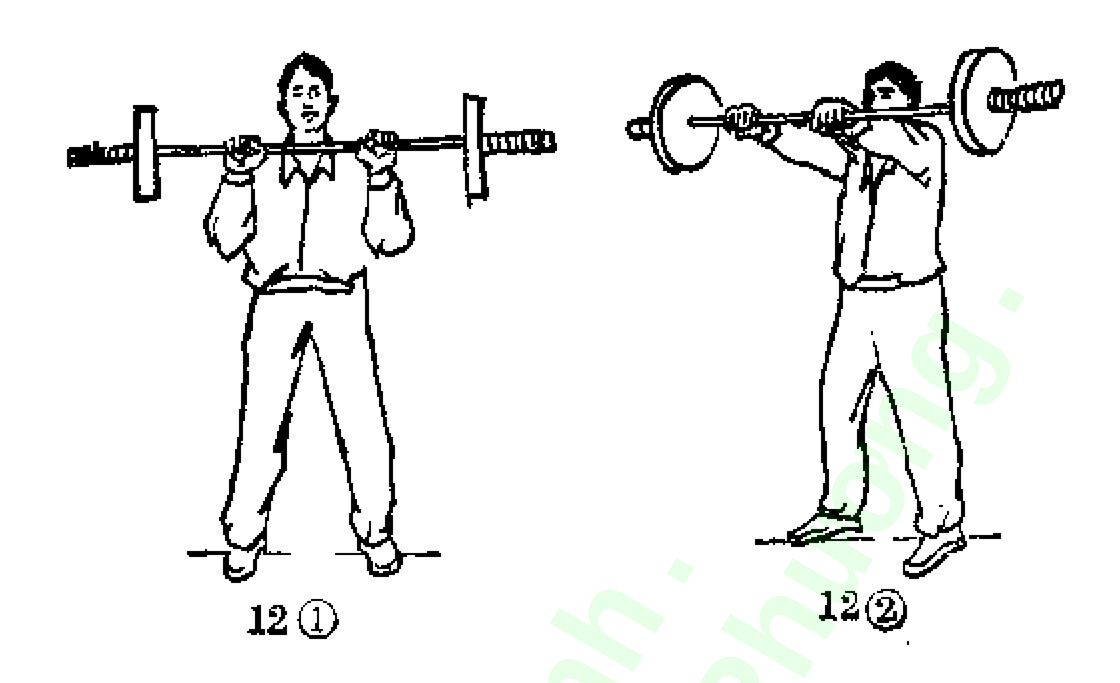


图 12

4．平推杠铃(图12)

快速平推杠铃，发展上肢推拉的力量。

动作过程：两脚左右开立，与肩同宽或两脚前后开立。两手提杠铃至胸前，手心向上，两臂同时向前平推，然后迅速拉回。练习时，要求推出要直，速度要快。

5．抖皮条：抖皮条是中国式摔跤的主要基本功。由于皮条是两股，抖起来会发出有节奏的崩击之声。主要发展上肢的抖动暴发力，同时对发展腰部和腿的力量也有很大的作用。

（1）原地抖(图13)

动作过程：两脚左右开立，与肩同宽。两手虎口相对于体前握住皮条两端。左手向右前上方抖出，右手向右后下方拉。然后右手向左前上方抖出，左手向左后下方拉。抖拉要突然，要有脆劲。

（2）长腰抖(图14)



13①

13②

13③

图 13

14①

14②

14③

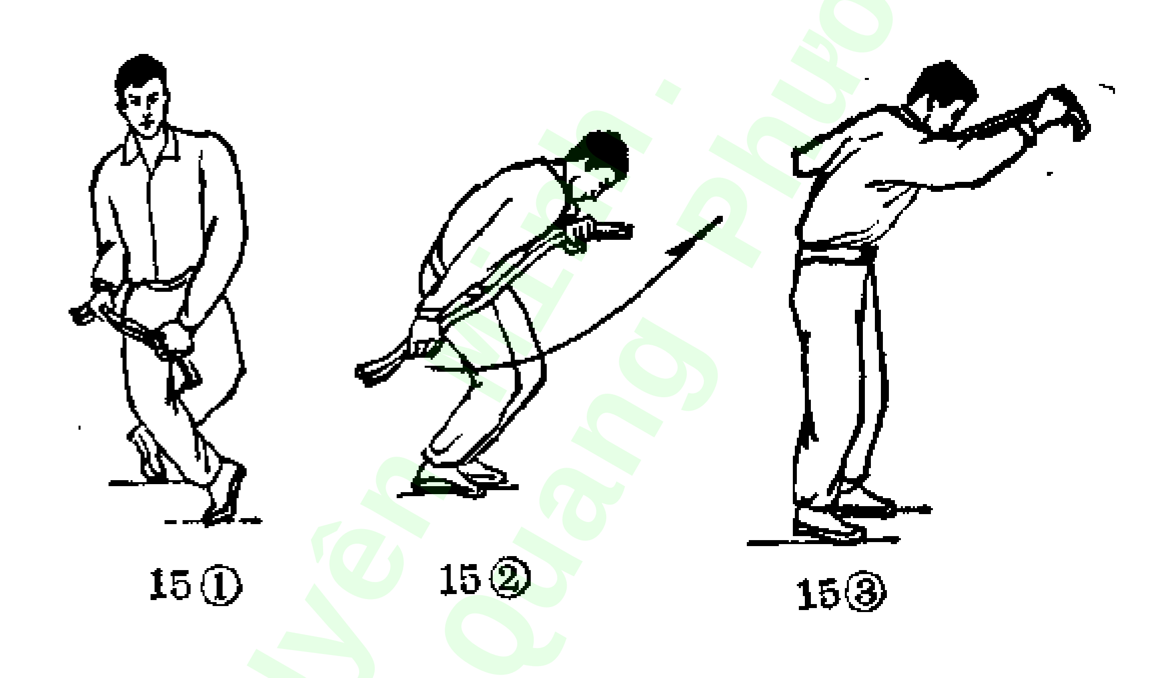
14④

图 14



动作过程：两脚平行站立，与肩同宽。握皮条于体前。上左步左手向前抖皮条，并屈肘，右手后拉。两腿成左弓右绷，然后背右步，左手后拉，右手向左前方抖出皮条并屈肘，接转体长腰右手向后拉，左手向前抖出皮条并屈肘，两腿成右弓左绷。然后上右步，动作过程与上左步相反，反复进行。

（3）崩抖（图15）



15①　15②　15③

图 15

动作过程：上右步，右抖左拉，背左步，左手抖出并屈肘，右手后拉，成准备崩抖的姿势，然后向左转体，上体稍前倾，双腿成半蹲，右手向前抖出并屈肘，左手后拉。上左步，动作过程与上右步相反，反复进行。

第三节　腿　　功

腿功，主要是发展腿部力量、耐力以及腿部的灵活性。



腿功的好坏直接影响着技术的发挥和反攻、防守的能力。其练习方法是：

1．压腿：分正压腿和侧压腿。

（1）正压腿(图16)

动作过程：正面把腿举起放在适当的高台，或木架上，脚尖回勾，两腿伸直，上体带动双手下压举起腿的膝盖，两腿交替进行。

（2）侧压腿(图17)

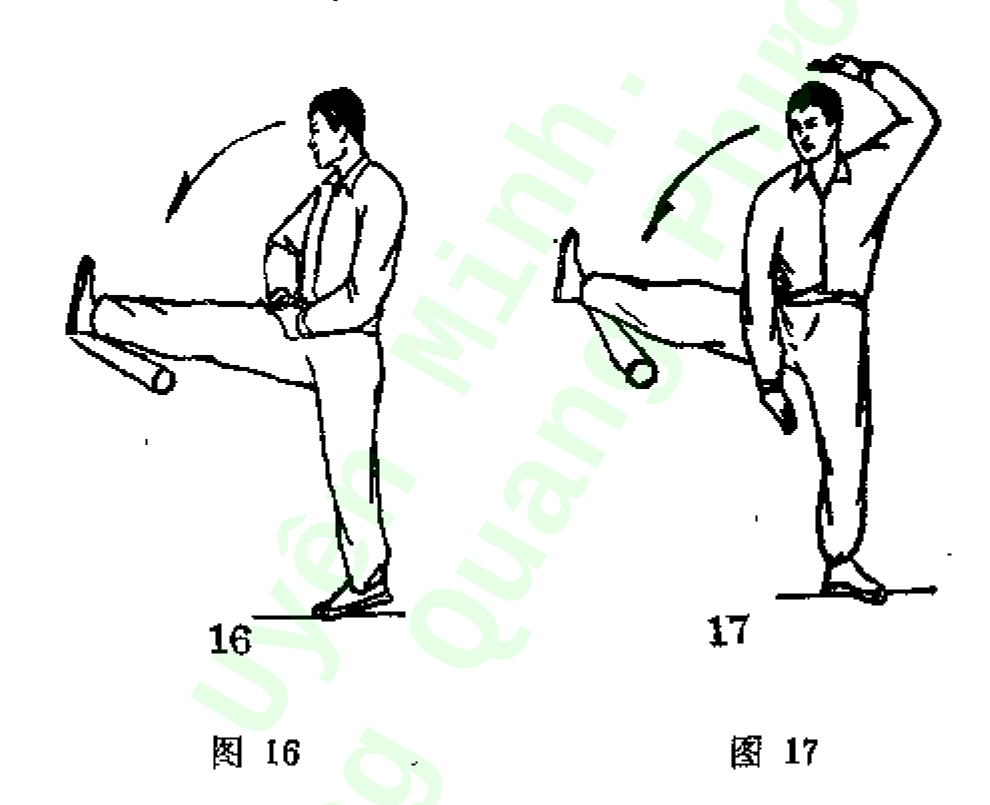


图 16　　图 17

动作过程：与正压腿相同，只是举起腿的同侧手臂向下伸展，上体侧压，另一手上举。两腿交换进行。

2．横叉、竖叉：

（1）横叉(图18)

动作过程：两手在体前扶地，两腿左右分开，成一横直线，两脚内侧着地上体直立、挺胸。

（2）竖叉(图19)

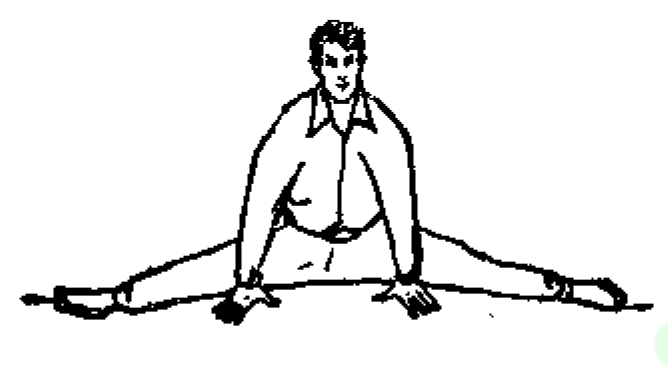


图 18

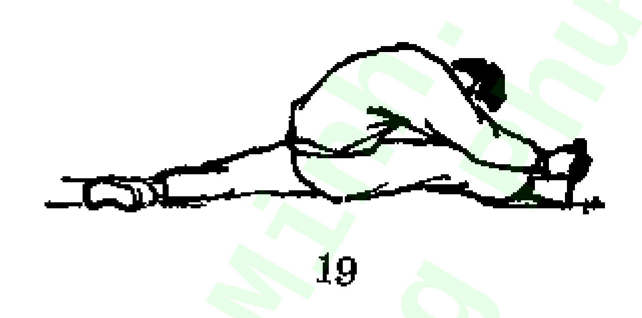


图 19

动作过程：两手分别在体侧扶地，两腿前后分开成一直线。前腿脚跟着地，脚尖勾起，后腿脚背着地。上体直腰前倾下压，双手后扳脚尖。

3．踢腿：

（1）正踢腿(图20)

动作过程：两手叉腰或成侧平举，两腿交替向头上踢摆，踢起后脚尖勾起。

（2）侧踢腿(图21)

动作过程：右脚向左前方上步，左腿勾脚尖向左上方踢，右臂屈肘上举，左臂垂在裆前。身体直立，踢腿要快而有力，左右交替进行。

（3）蹲踢腿(图22)

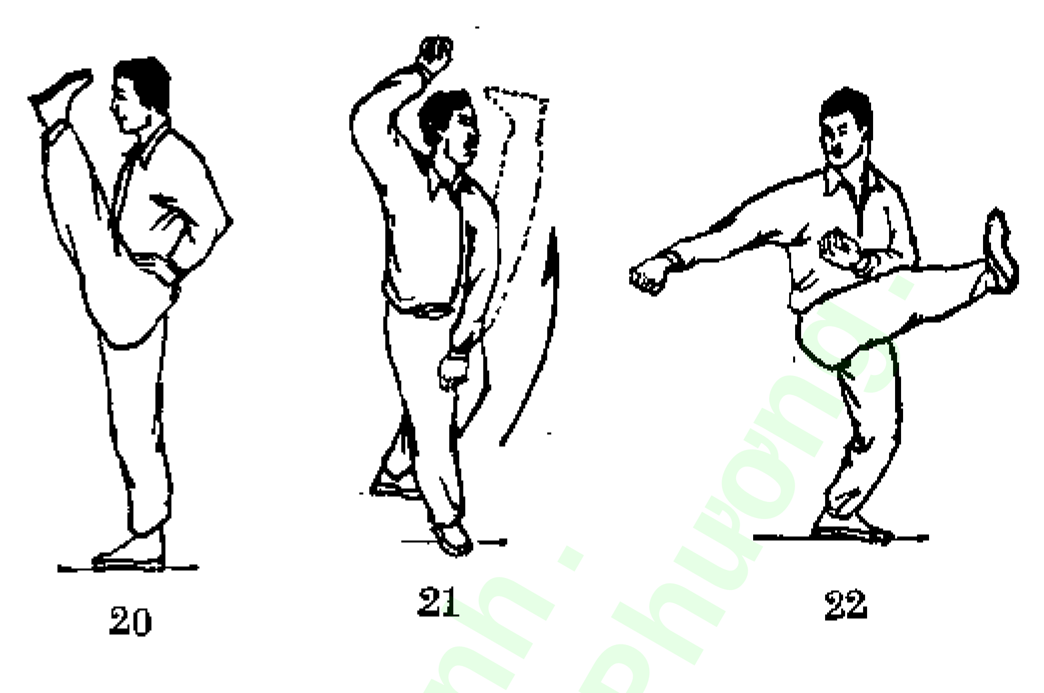


图 20　　　　图 21　　　　图 22

动作过程：马步站立，脚尖稍里扣。右腿伸直并勾脚尖向左前上方踢起，左腿保持下蹲的姿势。右腿还原后再踢左腿。两腿交替进行。

（4）外摆腿(俗名过腿。图23)

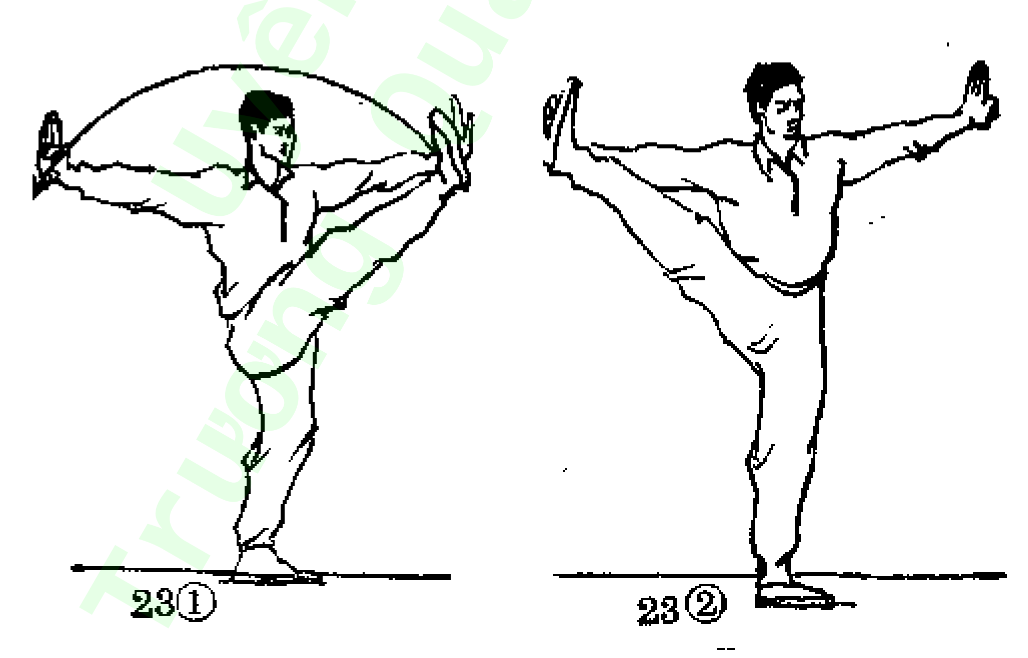


图 23

动作过程：两腿并立，两臂侧平举。左脚向左前方迈半步，右脚尖勾紧向左前方踢起并向右划弧扫面而过。右脚落地后再踢左腿。为增加练习难度，可采取半蹲姿势进行。此基本功可防"大、小得合"，还可用此腿背步作支撑腿进攻。

（5）后踢小腿(俗名跪腿。图24)

动作过程：两脚左右开立，与肩同宽，两膝稍屈。屈左膝，向后踢起左小腿，左脚跟接触臀部。练习时，上体不能左右移动，速度要快，两腿交替进行。此基本功主要是防各种踢、搓和挽，同时也是进招的前奏。

（6）盘踢(图25)

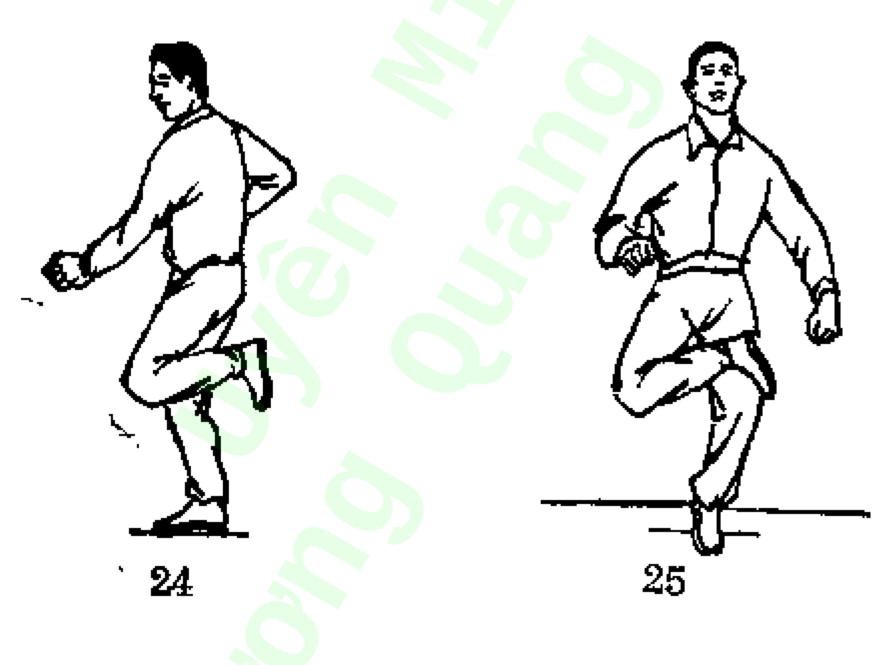


图 24　　图 25

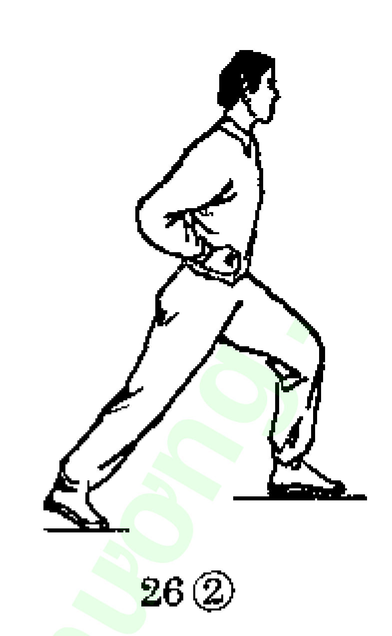
动作过程：两脚左右开立与肩同宽。右腿屈膝，右脚跟顺左大腿前面向上踢起(如踢毽子)，脚掌尽量上翻，左脚跟微向外转。此基本功是反攻技术的一种辅助练习。

（7）大转脚(俗名大钻子、大挽桩。图26)





26①

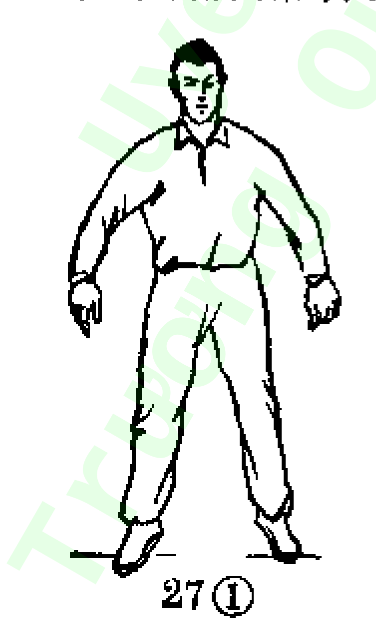


26②

图 26

动作过程：两脚左右开立，比肩稍宽，两拳抱于腰侧。蹬左腿，以两脚的前脚掌为轴，脚跟转动，屈右膝成右弓步。转动时，左腿向后绷，右膝向前顶，两脚跟转动时不离地，身体随着转动。然后再蹬右腿成左弓步，左右交替进行。此基本功主要是对进髓技术的反攻练习。

（8）小转脚(俗名小钻子、小挽桩。图27)：



27①



27②

图 27



动作过程：两脚左右开立，与肩同宽，双手垂于体侧。两脚以前脚掌为轴，右脚跟向里转，脚跟不离地面，左腿跟向外转，屈膝深蹲，左膝贴在右脚外侧而不跪地，坐在左小腿上，左脚跟抬起。然后站起来，再向左转、深蹲。左右交替进行。此基本功主要是练习腿部力量和脚左右转动的灵活性。

（9）抽腿（图28）

28①

28②

28③

28④

图 28



动作过程：两脚左右开立，与肩同宽。右脚向左前方上步，左腿背步，两脚在一横线上，两腿交叉深蹲，左膝贴在右踝外侧。站起时，以左脚前脚掌为轴，左脚跟向外转，同时，右腿屈膝从左膝上抽出落在右后方，向右转体，眼向右后方看。左臂向右前方送，右臂向右后拉。左腿绷右腿弓。两腿交替进行。此基本功主要用于“防搂”和准备进招。

（10）跳八面（俗名跳八扇。图29）

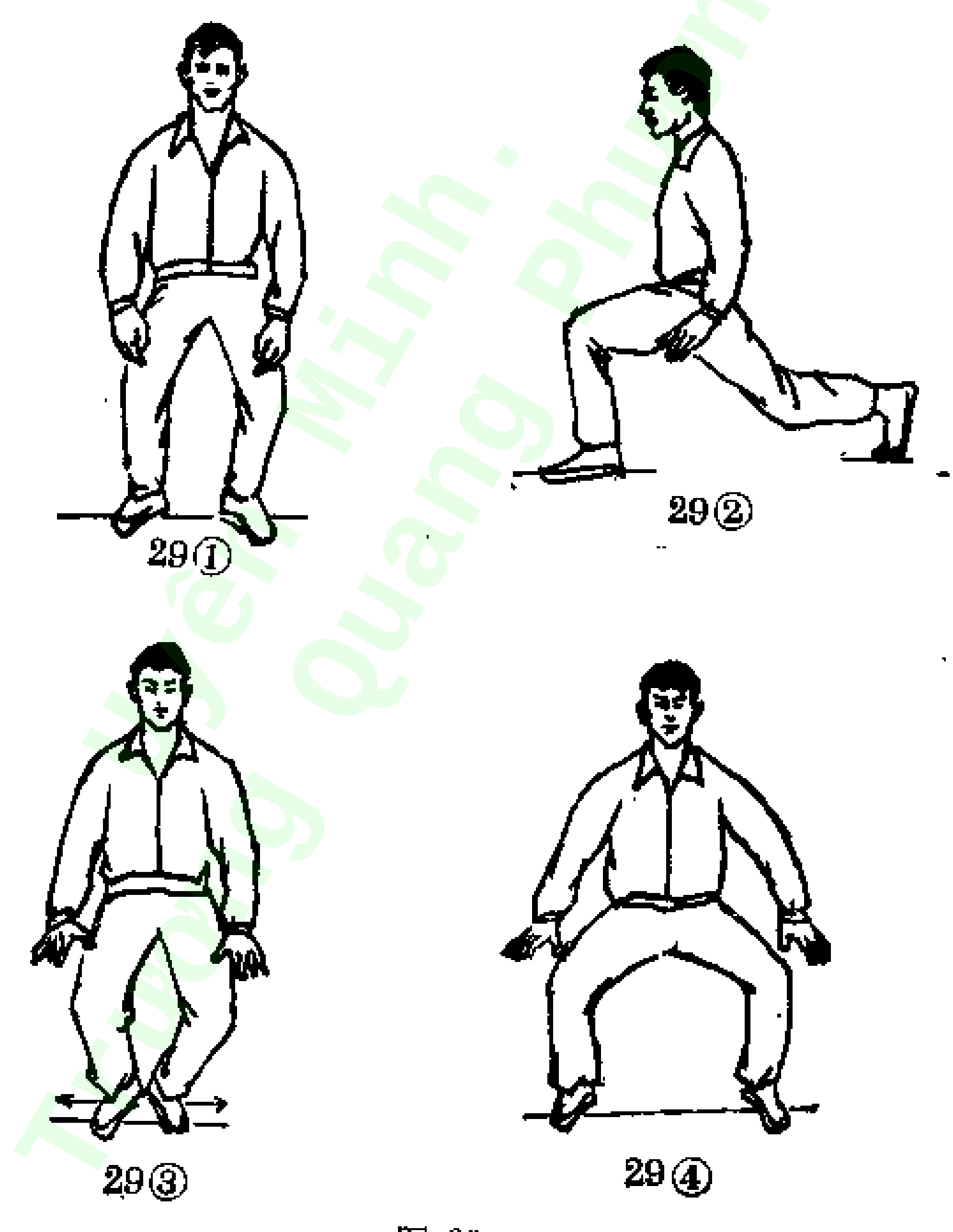


图 29

动作过程：两脚开立，与肩同宽，两膝微屈。两脚蹬地同时跳起，落地成两脚前后开立的弓步；两脚再蹬地跳起，落地后成两脚并拢的半蹲姿势；然后两脚蹬地跳起成左右开立的马步。如此连续不停地跳起、下落成各个方向的弓步、马步。此基本功主要练习下肢和腰部的力量以及提高进攻技术的横竖裆与斜叉裆的平衡能力。

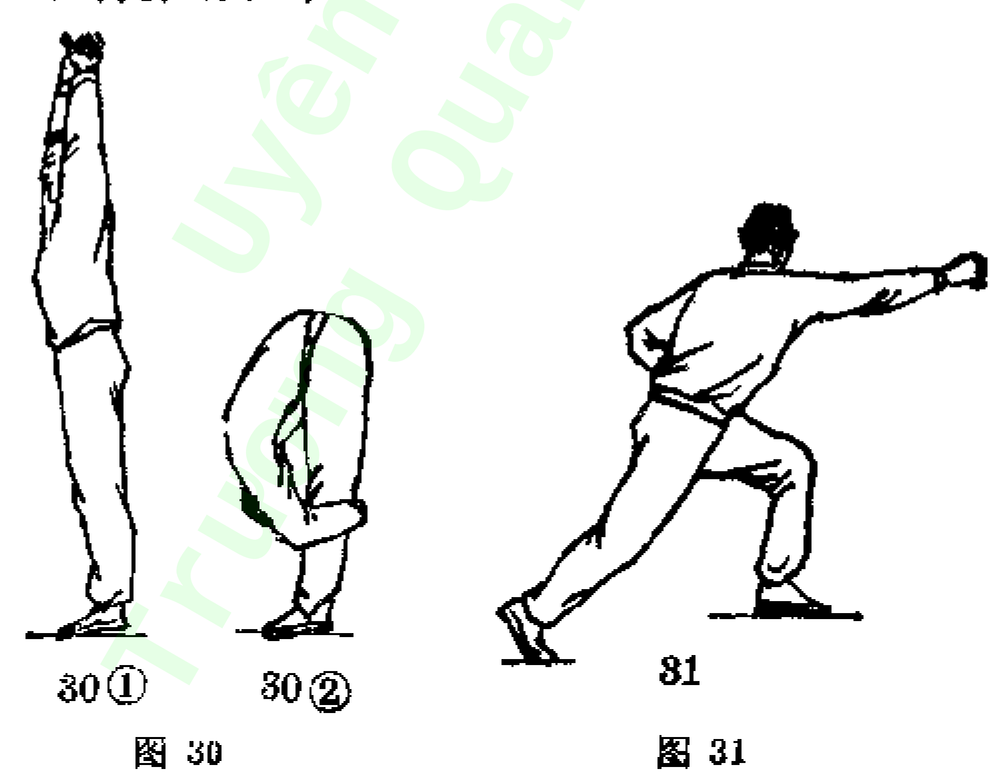
第四节　腰　　功

腰功主要是发展腰部力量、柔韧性和肩、髋关节的灵活性。其基本功的练习方法有：

1．前俯腰（图30）：

动作过程：两脚并拢，两臂上举、两手指交叉，手指向上。上体前倾，两手尽量贴地。然后两手分开抱住脚跟，尽量使胸贴近大腿。练习时两腿要直、膝盖不能弯屈。

2．长腰（图31）



30①　30②　　31

图 30　　图 31

动作过程：两脚左右开立，身体左转，两臂随转体向左摆，右手向左前轰，左手向左后拉并屈肘，同时两腿向左做“大转脚”，挺胸、塌腰，身体前倾，成左弓步；然后向右做“大转脚”，上体随着向右转体，左手向右前轰，右手向右后拉并屈肘，挺胸、塌腰成右弓步。左右交换进行。此基本功主要是发展腰部力量和灵活性及进行“绊”的专门练习。

3．涮腰（图32）

32①　32②

32③　32④

图 32

动作过程：两脚左右开立，略比肩宽。臂自然下垂，以髋关节为轴，上体前屈。然后，上体由左向后、向右翻转绕



环，向后时，抬头、挺胸、挺髋，身体成反弓形，两臂随身体转动，两手尽量向远处伸展。左右涮腰交替进行，放松、自然。

4．下腰（图33）

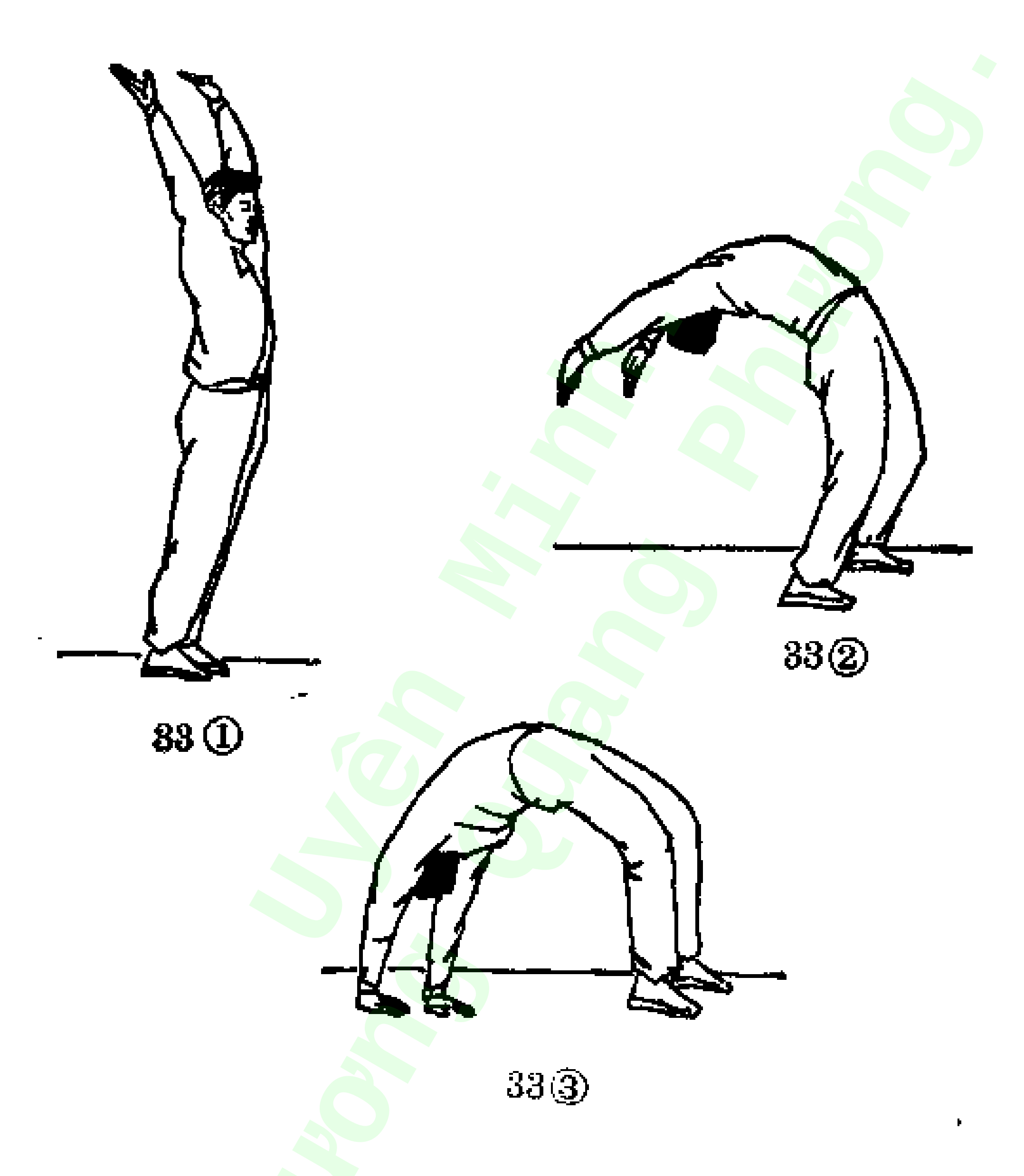


图 33

动作过程：两脚左右开立，与肩同宽，两臂上举，手心向上。上体向后弯屈，挺胸、挺髋、抬头，身体成反弓形，然后手扶地。

第五节　联合功

联合功是摔跤技术的专门练习。其主要练习方法有徒手联合功和器械联合功。

1. 徒手背（俗名崩子。图34）

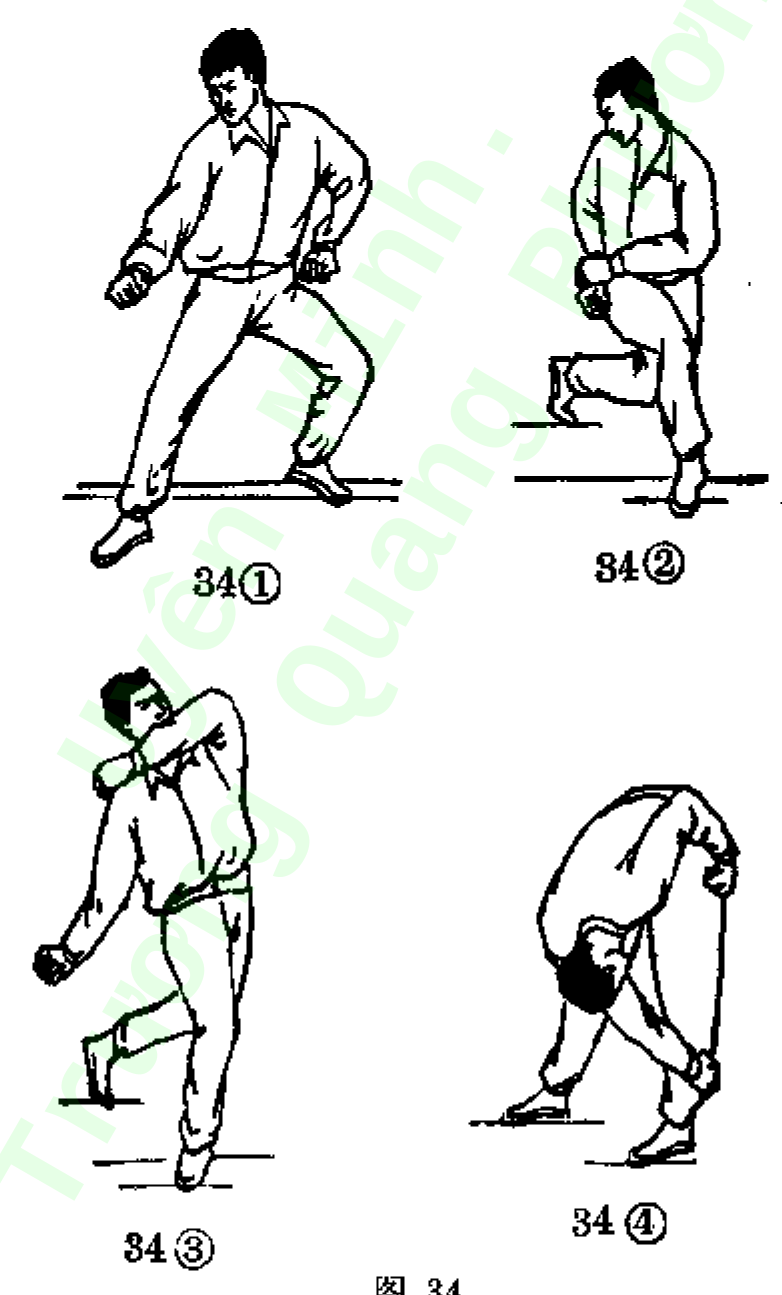


图 34



动作过程：两脚开立、站成马步，两手于体侧抱拳。右脚向左前方上步，右手前举（图34①），左脚背步，落在右脚外侧，下蹲，两臂向身体右侧抡摆(图34②③)。同时以两脚掌为轴，身体左转，上体微后仰，两腿蹬直（即崩），上体前倾，两手从右肩上方向左下方抡摆，左手在身体左侧抱拳，右臂在体前屈肘，向左甩脸（图34④），然后上左步，向左重复上述动作。左右交替进行。

2．挑腿（俗名扔勾子。图35）

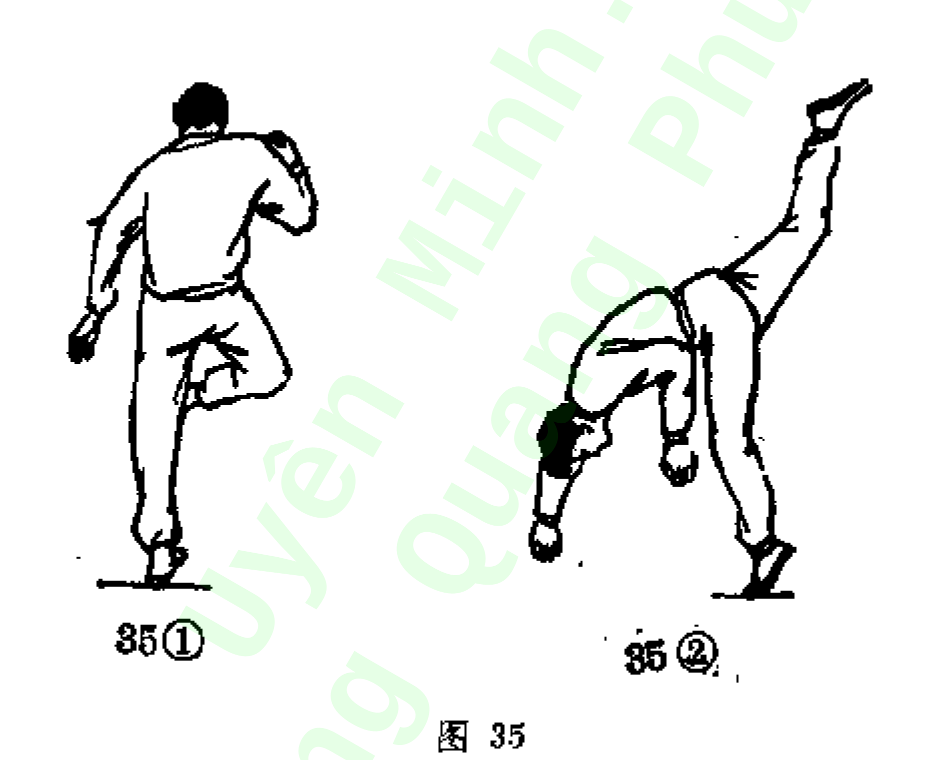


图 35

动作过程：右站架，左腿半蹲，右腿离地盘于左小腿前，再向后上方挑踢。同时左腿蹬直，上体前倾，向左长腰、甩脸，两手向左后方拉（图35①②）。左右交替进行。

3．抱腿（图36）

动作过程：右站架，右脚向前上步，左脚迅速向前靠拢，两手随着向下做抱腿的动作。抬头、挺胸、塌腰。然后快速



起立。左右交替进行练习。

4．立卧撑跳（图37）

36① 36② 36③ 36④

图 36

37① 37② 37③ 37④

图 37



动作过程：身体由直立姿势下蹲，两手撑地，两脚后蹬使脚前掌撑地，两腿蹬直成俯撑。然后屈腿、收腹成蹲撑，起立并向上跳起，展体，两臂上举。可连续做。此练习主要是提高腰腹以及下肢力量、灵活性及耐力。



第三章　基本技术

第一节　跤衣和练习场地

一、跤衣的规格和各部位的名称

中国式摔跤衣和腰带均用六层棉布制成，背部及腰以下的部分可用四层棉布制作，腰带的长短可根据摔跤衣大小来定，腰带宽2.5厘米。摔跤衣分四种型号：即特号、大号、中号、小号。摔跤衣和腰带分桔黄（或白色）和蓝色两种。质量要求结实柔软。制作规格参见图38。

跤衣各部位名称（图39）

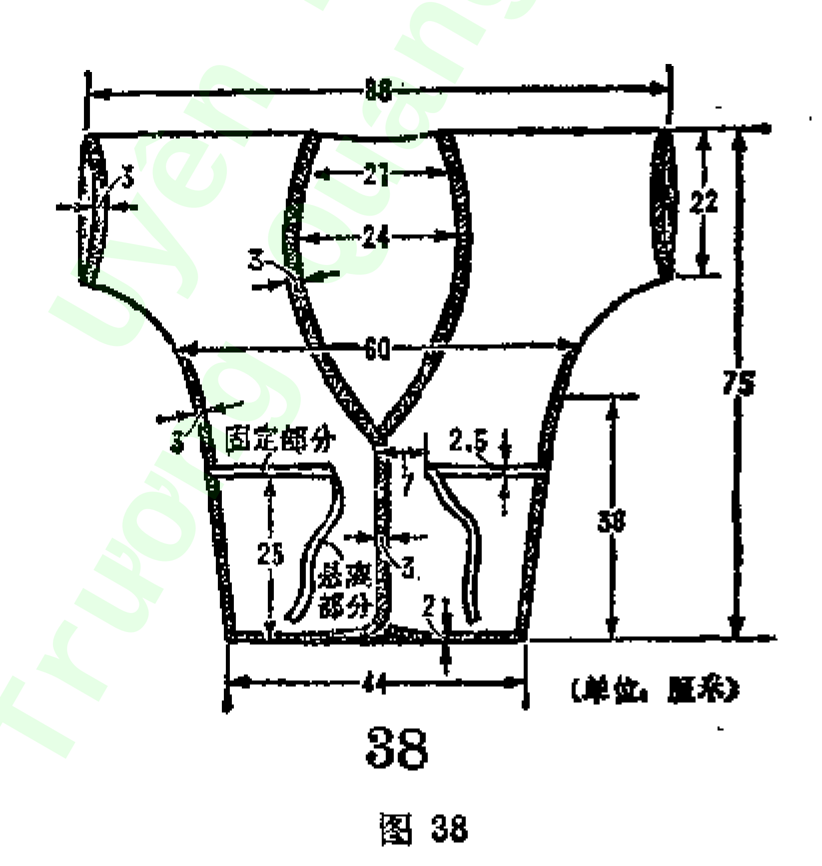


图 38



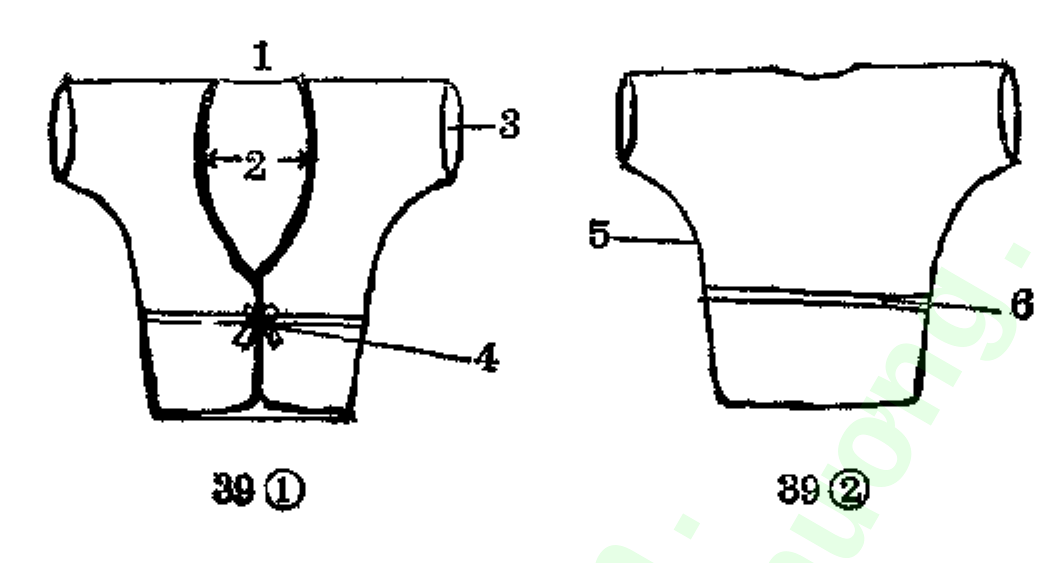


图 39

1. 大领 2. 偏门 3. 小袖 4. 中心带 5. 小衩 6. 后带

二、练习场地

练习场地分简易和正规两种。街头巷尾以及田间地头的平坦土地，只需将表层耙松，就是简易的练习场地。农村的打谷场更是练习摔跤的好地方。

正规场地由98块海绵或棕垫组成，每块垫子长2米、宽1米、厚10厘米，整块垫子上铺一块14米见方的盖单。

第二节　基本技术

一、站架

中国式摔跤技术要求严谨，故站立的姿势（即站架）也有一定的规范。站架的规范是：两脚与肩同宽，上体稍向前倾，两手半握空拳。然后一脚向前迈半步，脚尖稍里扣，两腿稍弯屈。上手在前，底手在后。在前之脚为虚，在后之脚



为实，身体重心若以十计则后腿约占六分，前脚约占四分，后脚叫底桩。站架又分右架和左架，左脚在前的称左架（图40），右脚在前的称右架（图41）。右架者，必须右手在前，左架则必须左手在前。在前之手称上手，稍后之手称底手（俗称上把、底把）。一般说来，右站架的运动员右边进攻的技

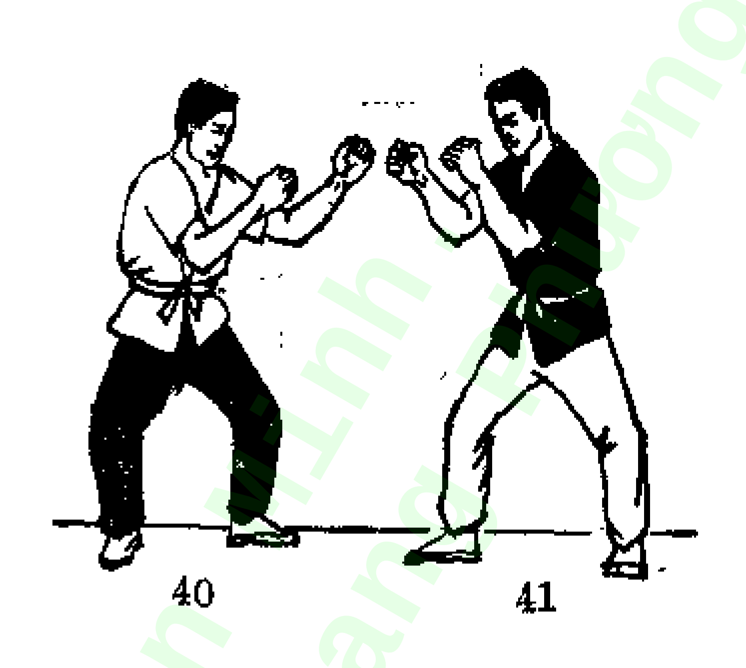
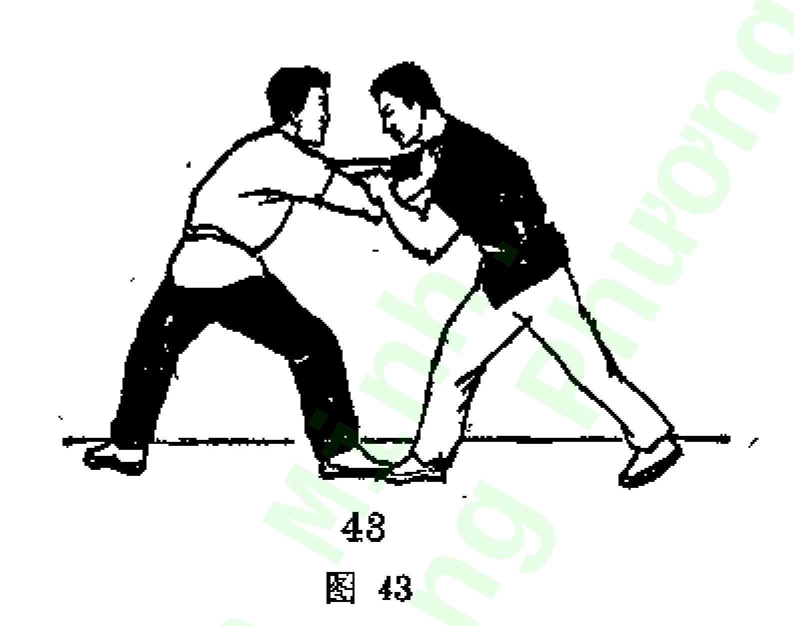


图 40　　图 41



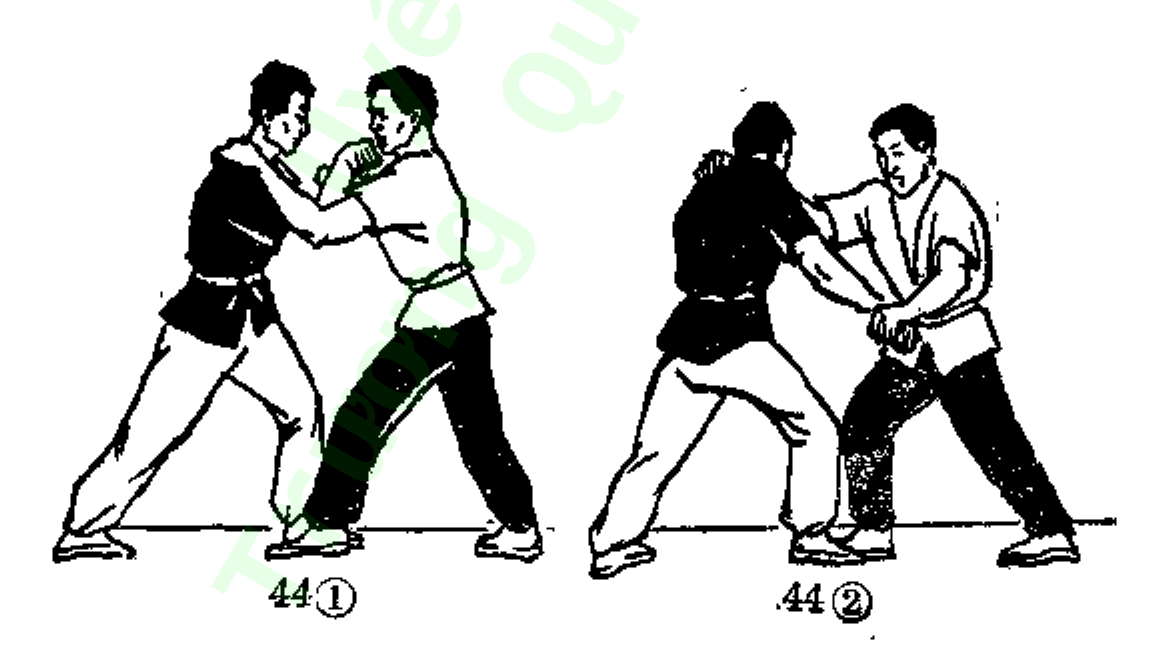
图 42

术多，左站架则左边进攻的技术多。由于每个运动员站架高矮不一，所以，又有高站架（俗称熊架图42）和矮站架（俗称虎架图43）之分。由于两人的站架不一，又分顺架和顶架。顺架就是两人都是左站架或右站架（图44），顶架就是一人右站架，一人左站架（图45）。



43

图 43



44①　　44②

图 44

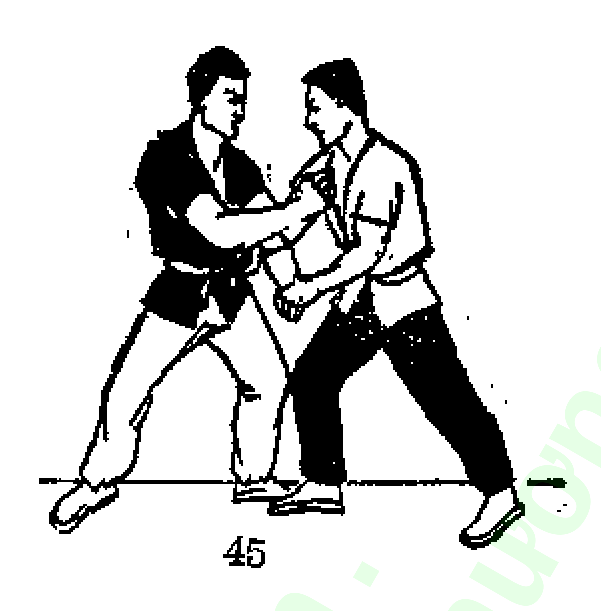


图 45

二、手法和步法

（一）手法：中国式摔跤特别讲究手法，技术再好的运动员，如果抓不住对方，就无法将对方摔倒，常言道："手是两扇门，全凭腿赢人"，"输跤不输手"，说明了手法的重要性。手法是有一定规律的，对手抓住跤衣的什么部位，就能知道对手准备使用什么类型的技术，以及采取什么样的手法解脱，或反攻或防守都要胸中有数。中国式摔跤的手法就是在比赛时如何抓握对方适当的部位，以利于将对方摔倒。一般说来有八个部位或称"八把手"，这八把手中有七把称准手，即七个固定的部位，一把活手，即一个没有固定的部位。七把准手是大领、小袖、直门、偏门、前中腰带、后中腰带、小衩；一把活手即封、化、拦、截、随机应变之手。

现针对几种主要的抓握介绍解脱的手法：

1．挣腕（图46）：穿白色跤衣者为甲，穿黑色跤衣者为乙。



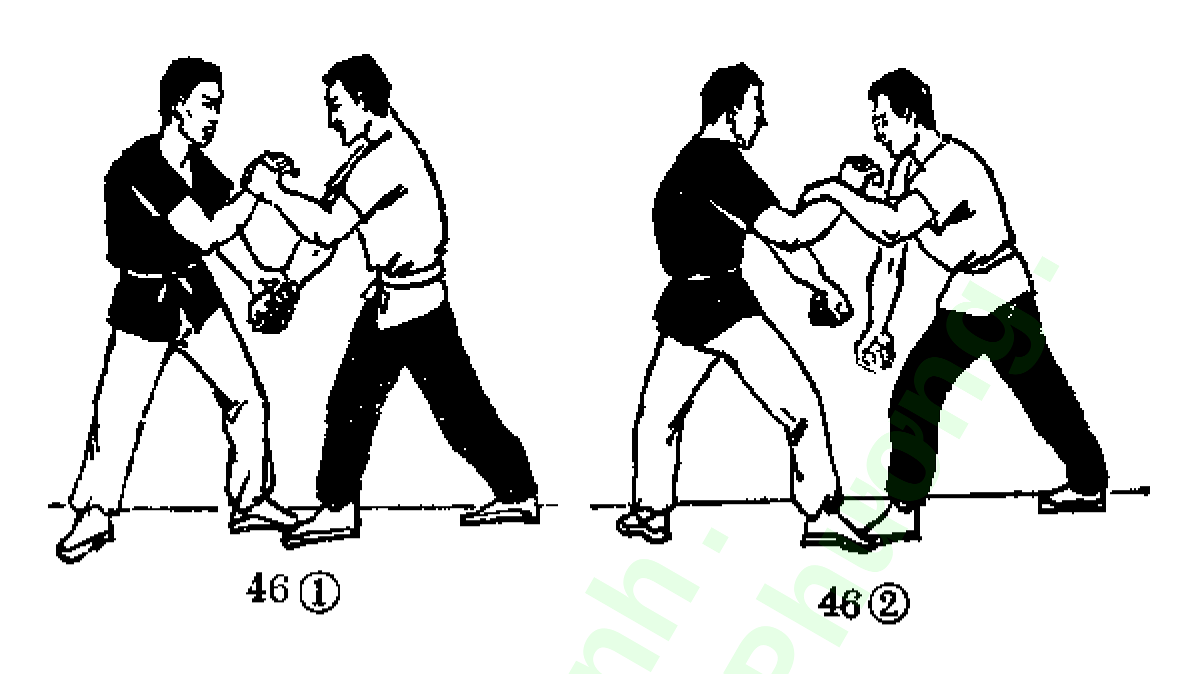


图 46

乙左手握甲右手腕虎口朝前时，甲右臂可往后内滑脱。

2．压臂脱腕（图47）



图 47

乙握甲手腕虎口朝上时，甲可下压前臂解脱。

3．豁臂脱腕（图48）

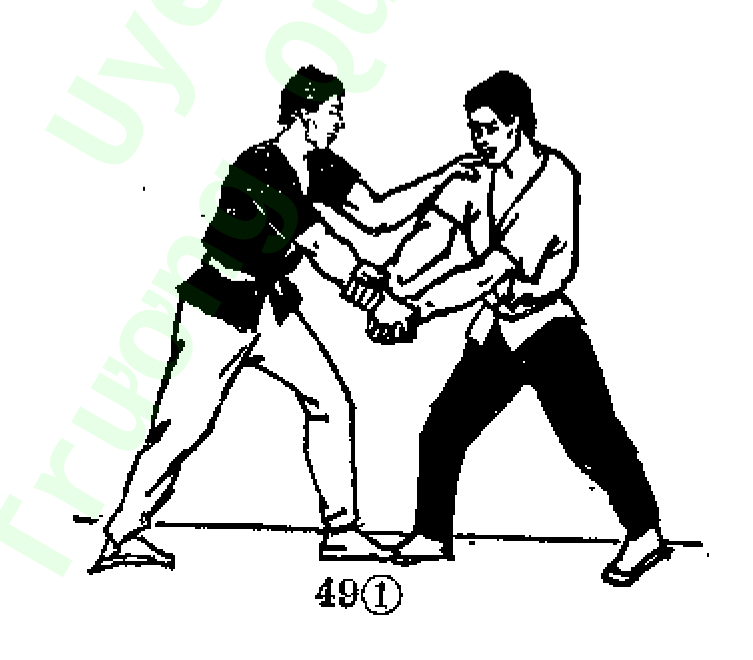


48

图 48

乙握甲手腕虎口朝上时，甲可抬前臂，向前顶肘，使之解脱。

4．搓拉脱腕（图49）



49①



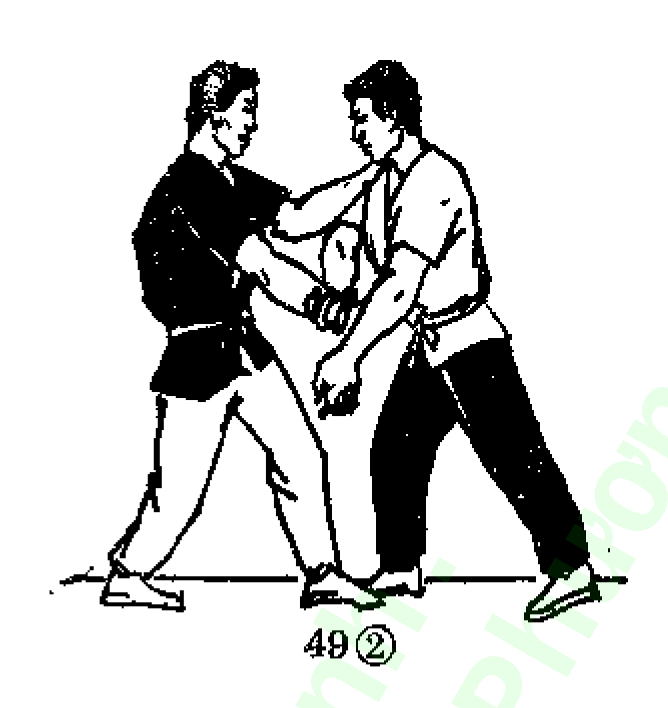

49②

图 49

乙右手握甲左手腕，甲右手握乙右手腕向上拉，被握手腕向下搓，使之解脱。

5．圈臂（图50）

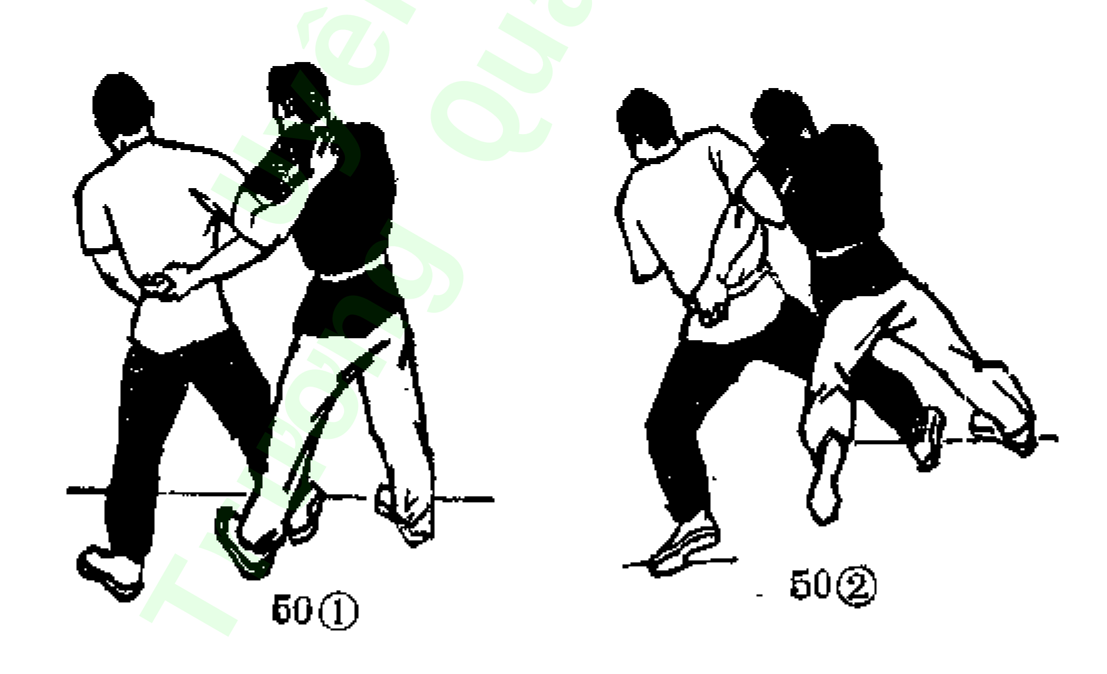

50①　50②

图 50

乙握甲后腰带，甲用手臂由乙腋下插入圈住乙的背，便可长腰。

6. 摘臂（图51）



51①

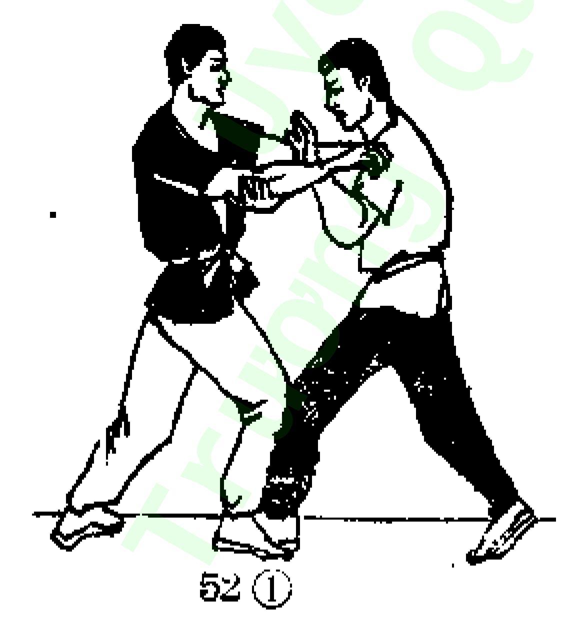


51②

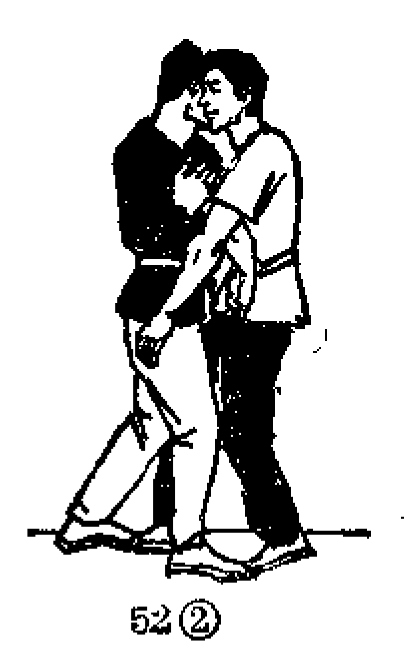
图 51

乙握住甲大袖，甲底手扣拿乙腕，甩脸送肩，使之解脱。

7. 绕臂（图52）



52①



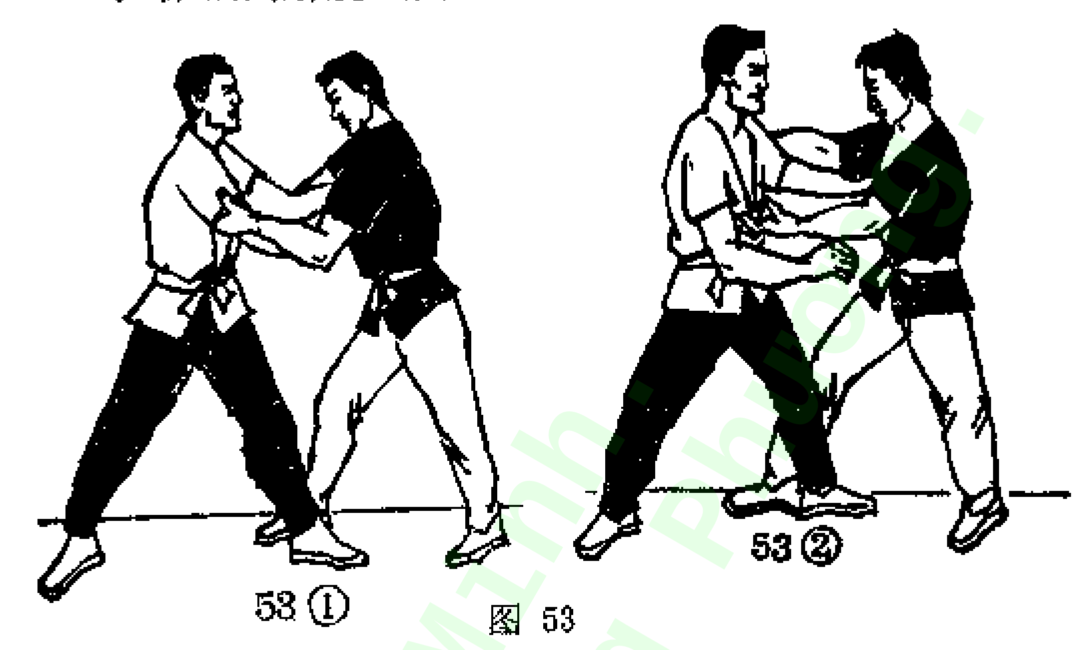
52②

图 52



乙伸手要抓甲时，甲一手隔挡，翻腕下接，另一手握其上臂往侧腋下方向倒臂，并控制住对方，以便进攻。

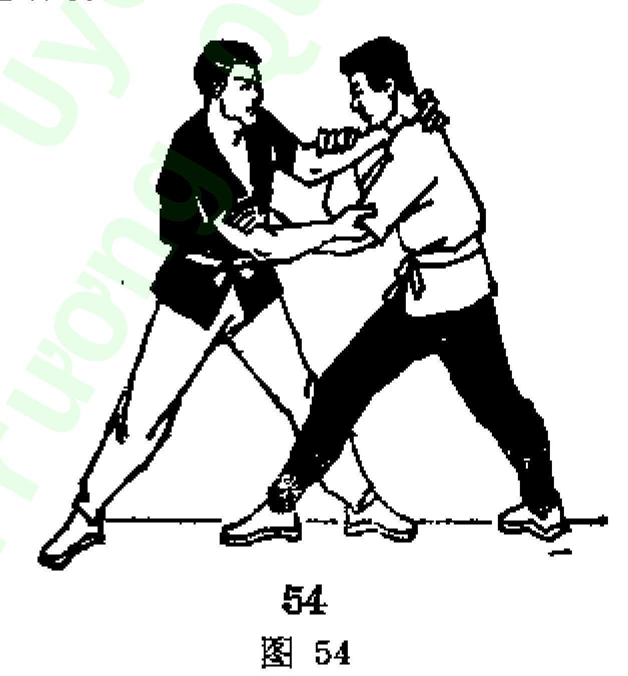
8．抓偏门解脱（图53）



53 ① 图 53 53 ②

乙抓甲右小袖；甲左手抓乙左偏门，后撤右肩，同时左手捅乙的偏门，撤、捅要同时进行，要有脆劲，不能拖泥带水。

9．外压解脱（图54）



54

图 54

乙右手抓甲左小袖，甲左手由内外按压乙右上臂，同时向后缩左肩，将乙手解脱掉。

10．偏门解脱（图55）

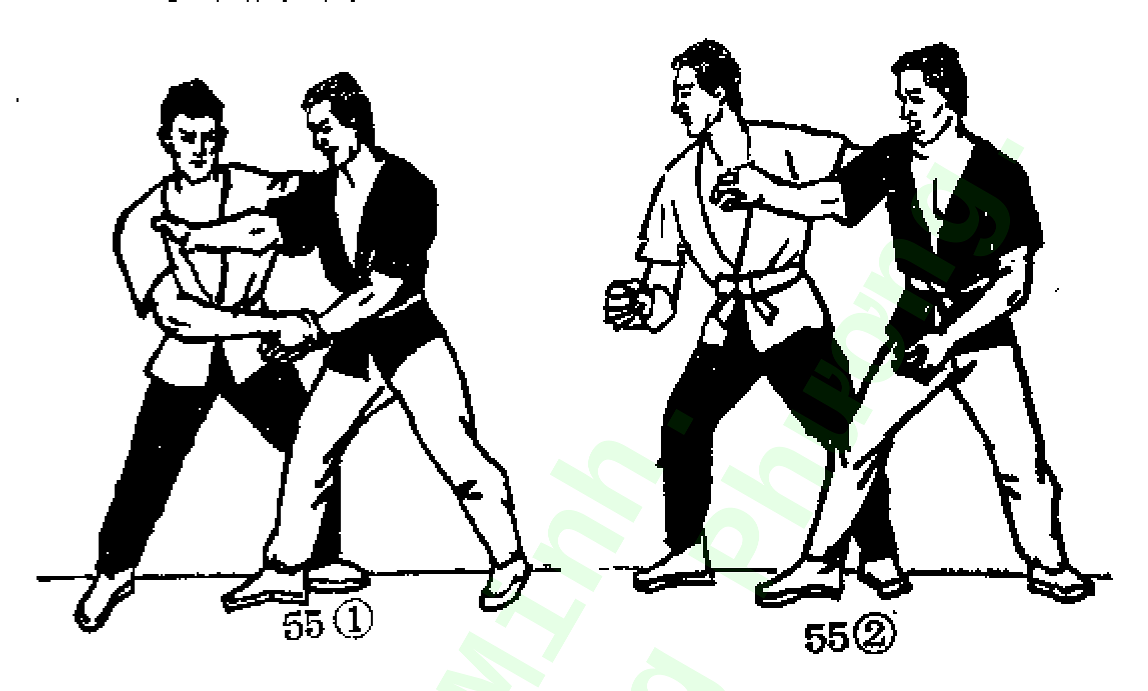


图 55

乙右手抓握甲右偏门，甲左手抓握乙大袖，突然向右后撤肩转体，将乙手解脱掉。

11．反挂门（图56）

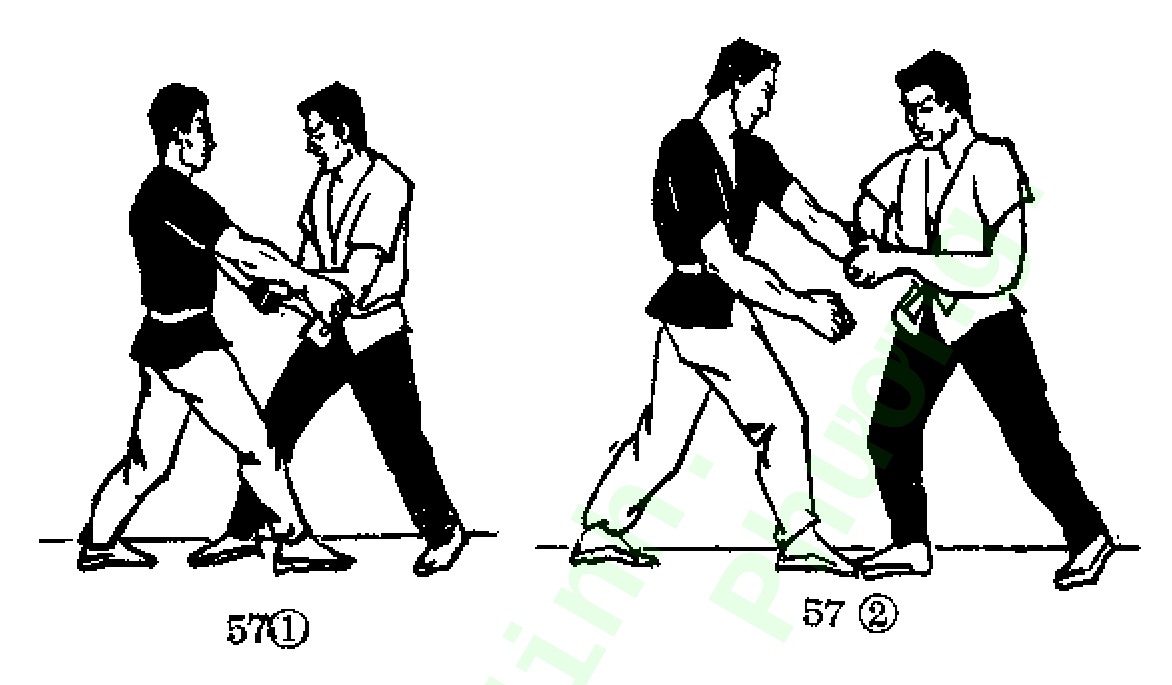


图 56



甲抓握乙偏门的手虎口朝下时，称反挂门。

12. 抓前腰带解脱（图57）

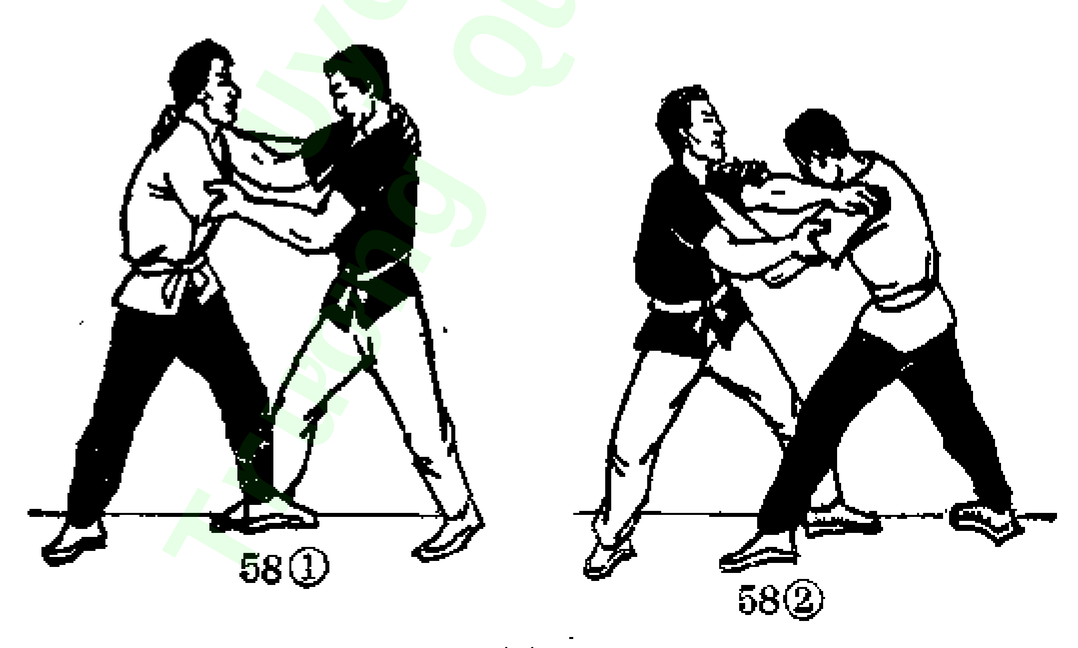


57①　57②

图 57

乙双手或一手抓握甲前腰带。甲双手手心向下握乙抓腰带手的腕部，用力向下按压，同时向后撤腰，将乙手解脱。

13. 晃头推肘（图58）



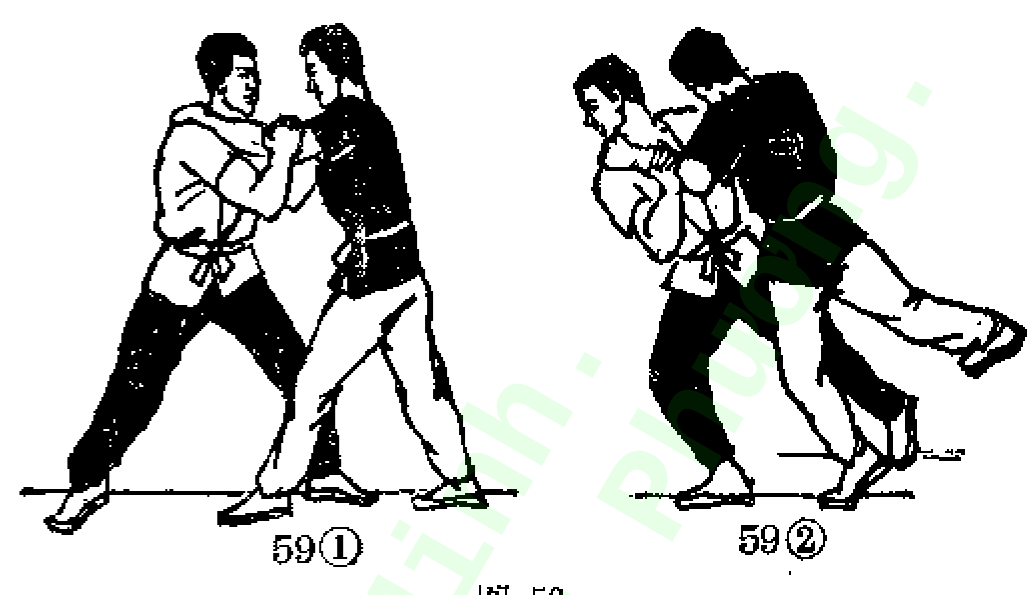
58①　58②

图 58



乙抓握甲大领，甲可向外晃头，同时推乙肘部，使之解脱。

14. 借手（图59）

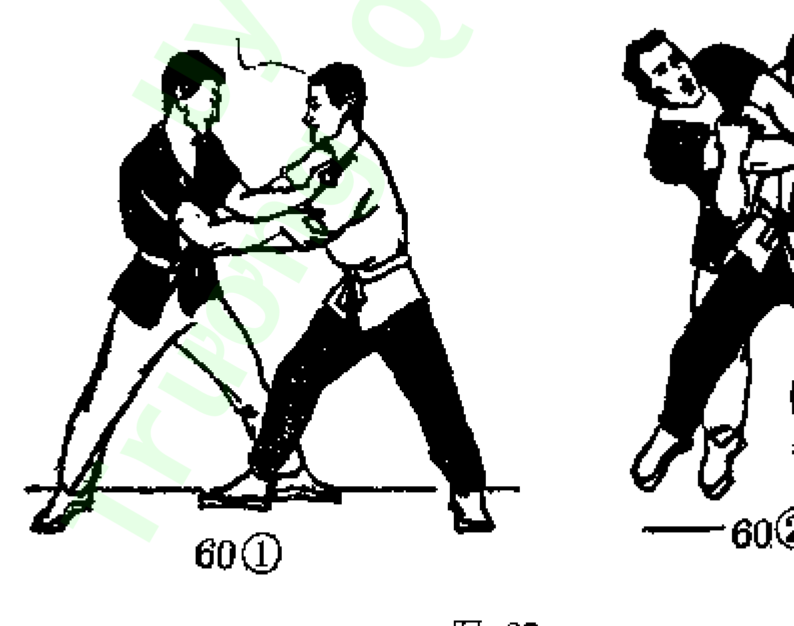


59①　59②

图 59

乙左手抓握甲大领，甲右手按压乙左肘窝，便可使用踢、揣、别等动作。借对方的手所使用的绊子，叫借手绊子。

15. 抱双臂（图60）



60①　60②

图 60

乙右手抓甲小袖，左手抓甲偏门，甲左手锁握乙抓偏门之手，右手抱握乙右上臂，形成抱双臂的手法。

（二）步法：中国式摔跤的步法与手法一样重要，手是门，腿赢人，步子走对了才能赢人，走错了就有可能输跤。摔跤是在运动中进行的，其技术千变万化，步法不灵活，身体的重心就难以调整，技术就难以发挥。所以，步法是摔跤攻守方法的基础。摔跤的主要步法有：

1．盖步（图61）

甲左脚从右膝上往下盖。盖步是转体绊子常用的一种步法。

2．背步（图62）

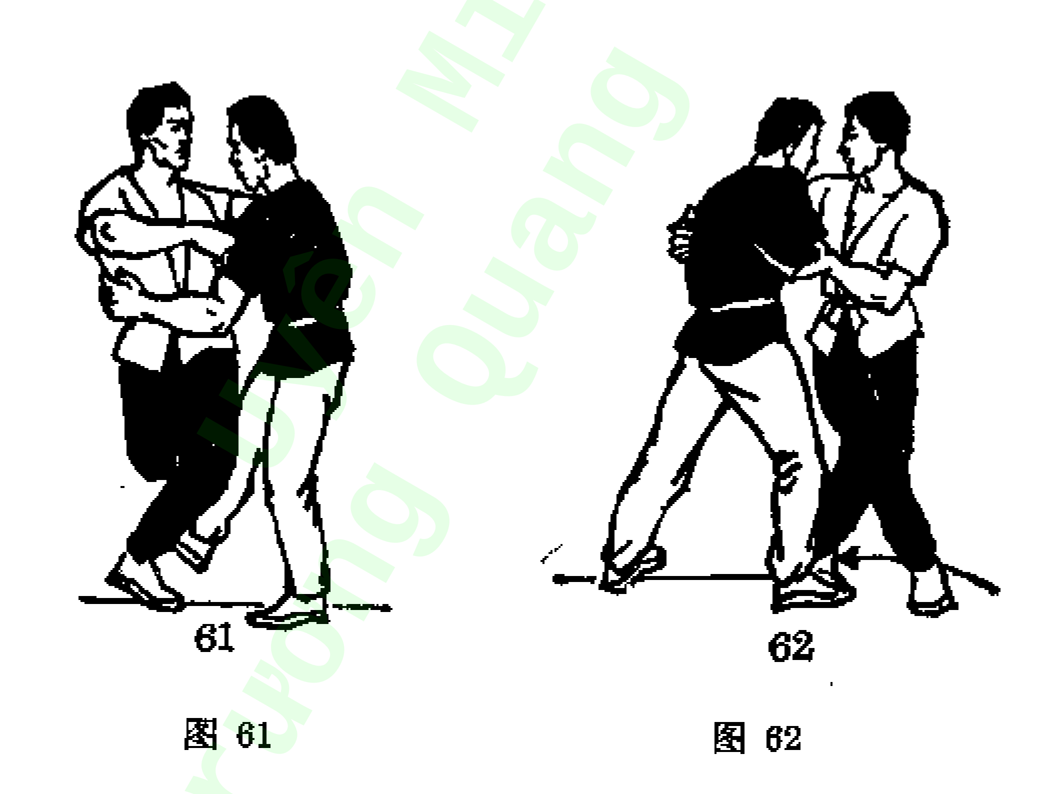


图 61　　图 62

甲左脚向左后方挪一步。背步也是转体绊子的常用步法。

3．滑步（俗称格登步。图63）



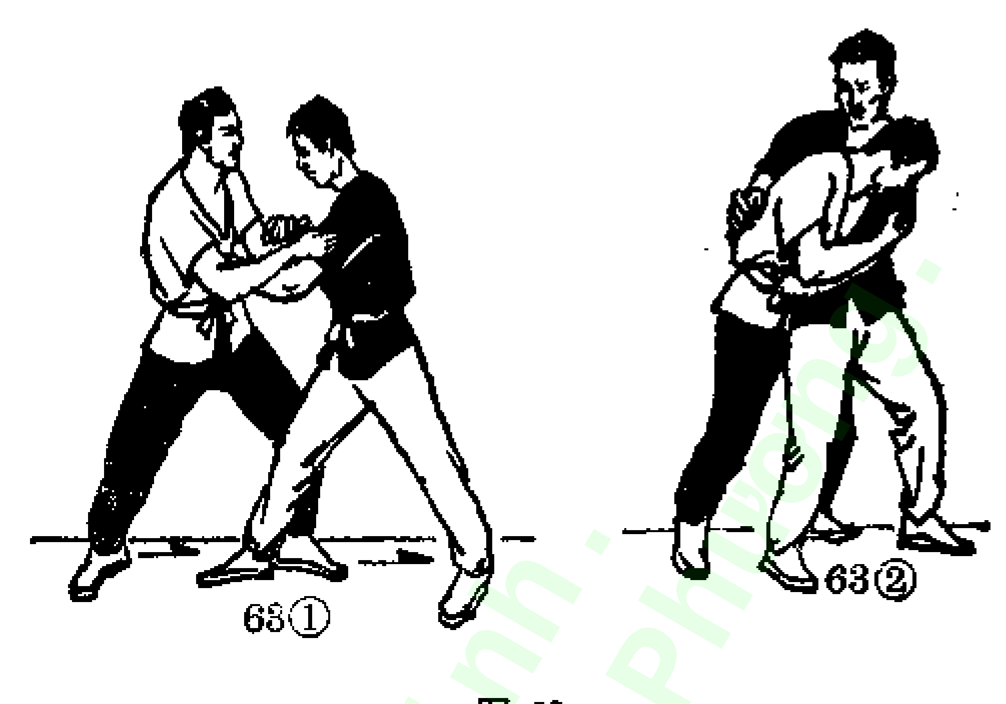


图 63

甲前脚贴地向前滑动，后脚紧随滑动。滑步主要是在投蹩（图64）、挤靠、装顶（图65）等动作中使用。

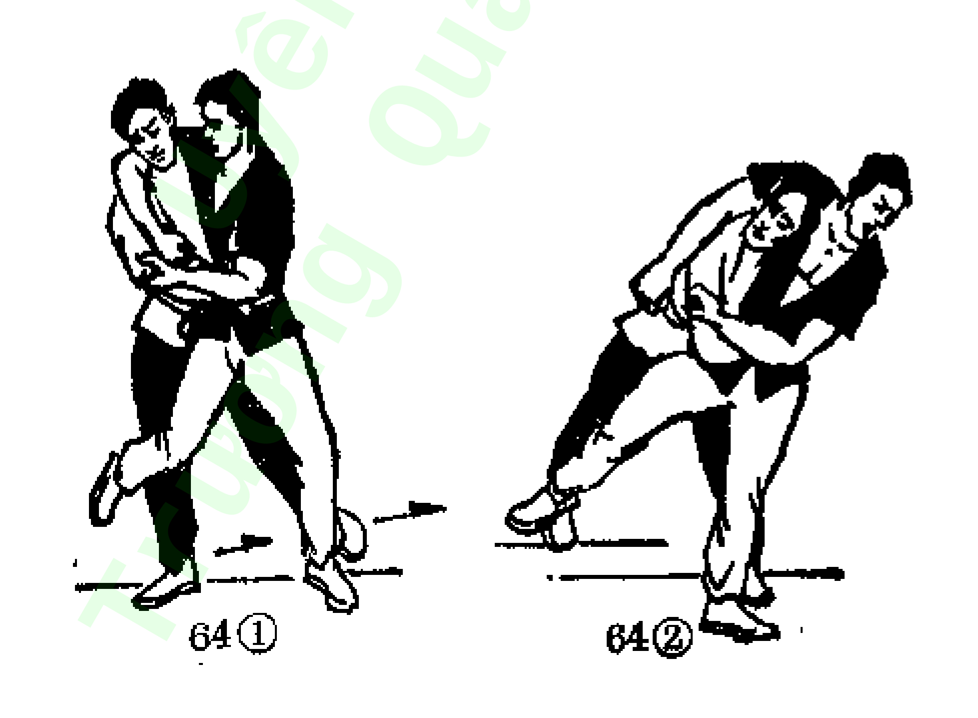


图 64





65①



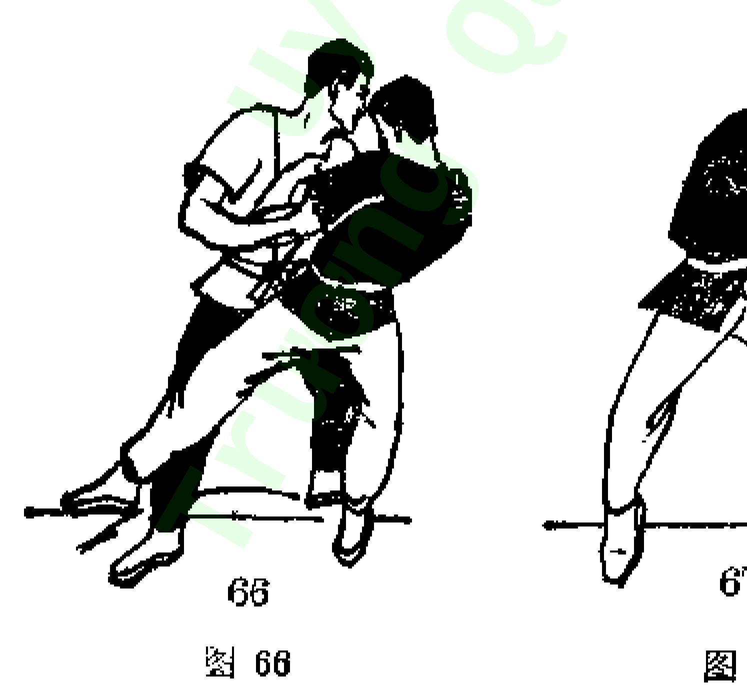
65②

图 65

4. 车轮步（图66）

甲以右脚为轴，左脚大步后撤，左脚所划的弧线像车轮，故称车轮步，“插闪”使用车轮步。

5. 败步（图67）



66

图 66



67

图 67





乙抱甲腰，甲不能进招，甲向侧后方横跨一步，称“败步”。

在两人对练时，切忌走交叉步和并步，这两种步法，支撑面积小，身体平衡难以掌握，对方只要一踢就容易摔倒。

三、基本技术

中国式摔跤的攻守技术复杂，动作繁多，常言道：“大绊三十六，小绊七十二”。但到底有多少绊子，谁也说不清，无论大绊子也好，小绊子也好，都是在手、腰、腿的协调配合下完成的。经常使用的主要攻守技术有：

1．抓袖、领踢（俗名大拿踢、泼脚。图68）

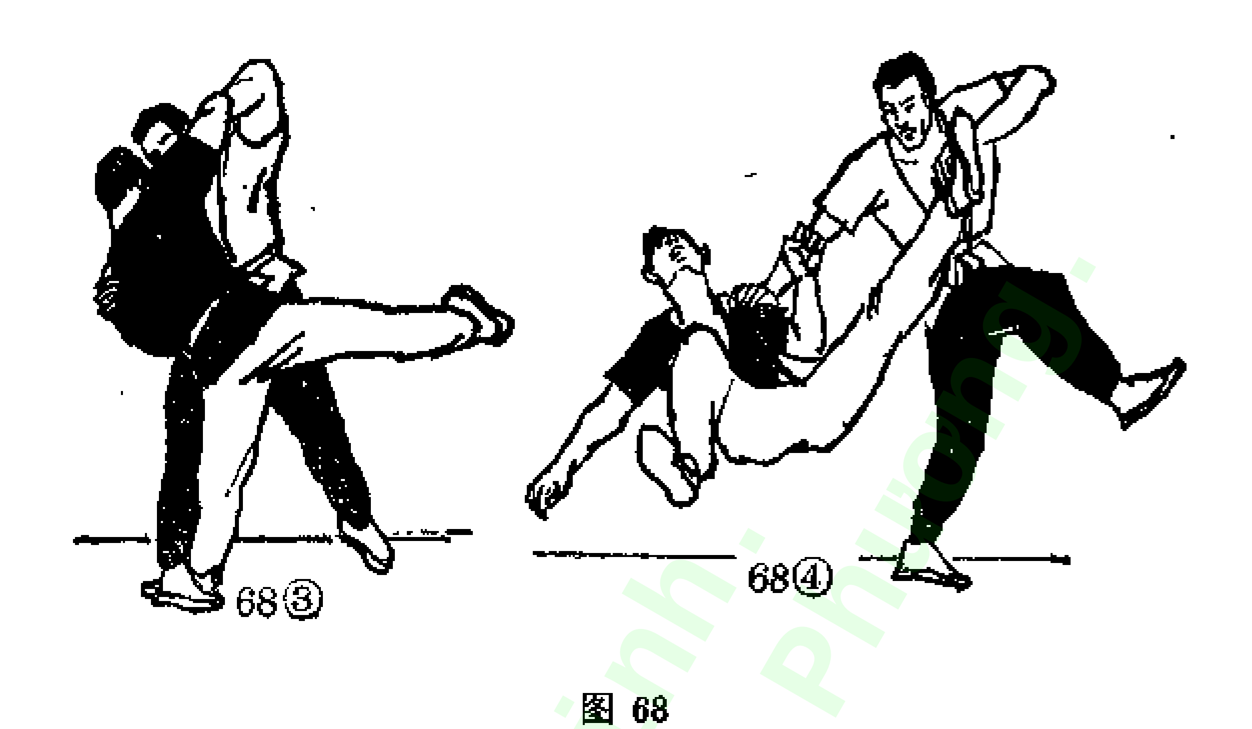
动作过程：甲右架，乙左架。甲左手抓袖，右手抓领，左脚上步，落在乙右脚前，右手先向右上，再向右下方拉，左手向右上方支，迫使对方重心升高并移至左脚上，同时用右脚踢乙左踝外侧，并向右转体，眼看右手。

反攻：甲上步时，乙可用里勾腿。


68①


68②





68③ 68④

图 68

2. 架拦踢（图69）



69① 69②

图 69

动作过程：甲右架，乙左架。甲左手抓乙右小袖，右手扶乙肩，乙抓甲小袖和大领。甲向下拉底手，乙直腰，甲立



即将右手插入乙右腋下用力向上向右架乙臂，同时上左步，用右脚拦踢乙左脚外侧，将乙摔倒。

反攻：甲在使拦踢前，乙立即上步于甲裆中破甲的底桩。

3. 挽踢（图70）

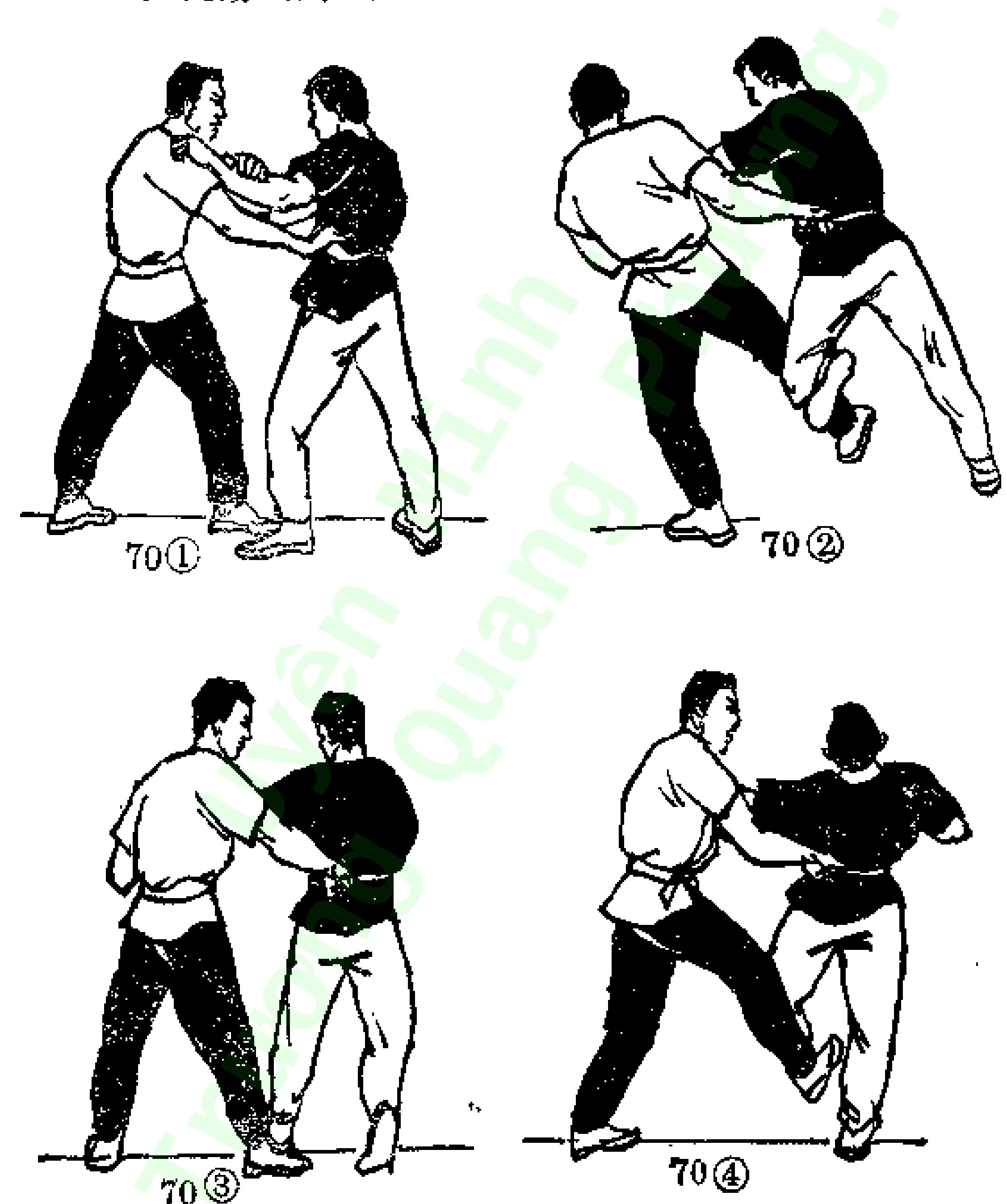


图 70

动作过程：甲右架，乙左架。甲左手抓乙小袖，右手抓腰带，乙右手抓甲右小袖，左手抓大领。甲左手摘乙臂并跳步挽桩，乙急忙上左步，在乙左脚刚落地的一刹那，甲用右脚踢乙左脚跟，同时右手向后坠拉，将乙摔倒。

反攻：甲跳步挽桩时，乙立即抬左腿刀甲右腿或上步使趟耙。

4．落步踢（图71）

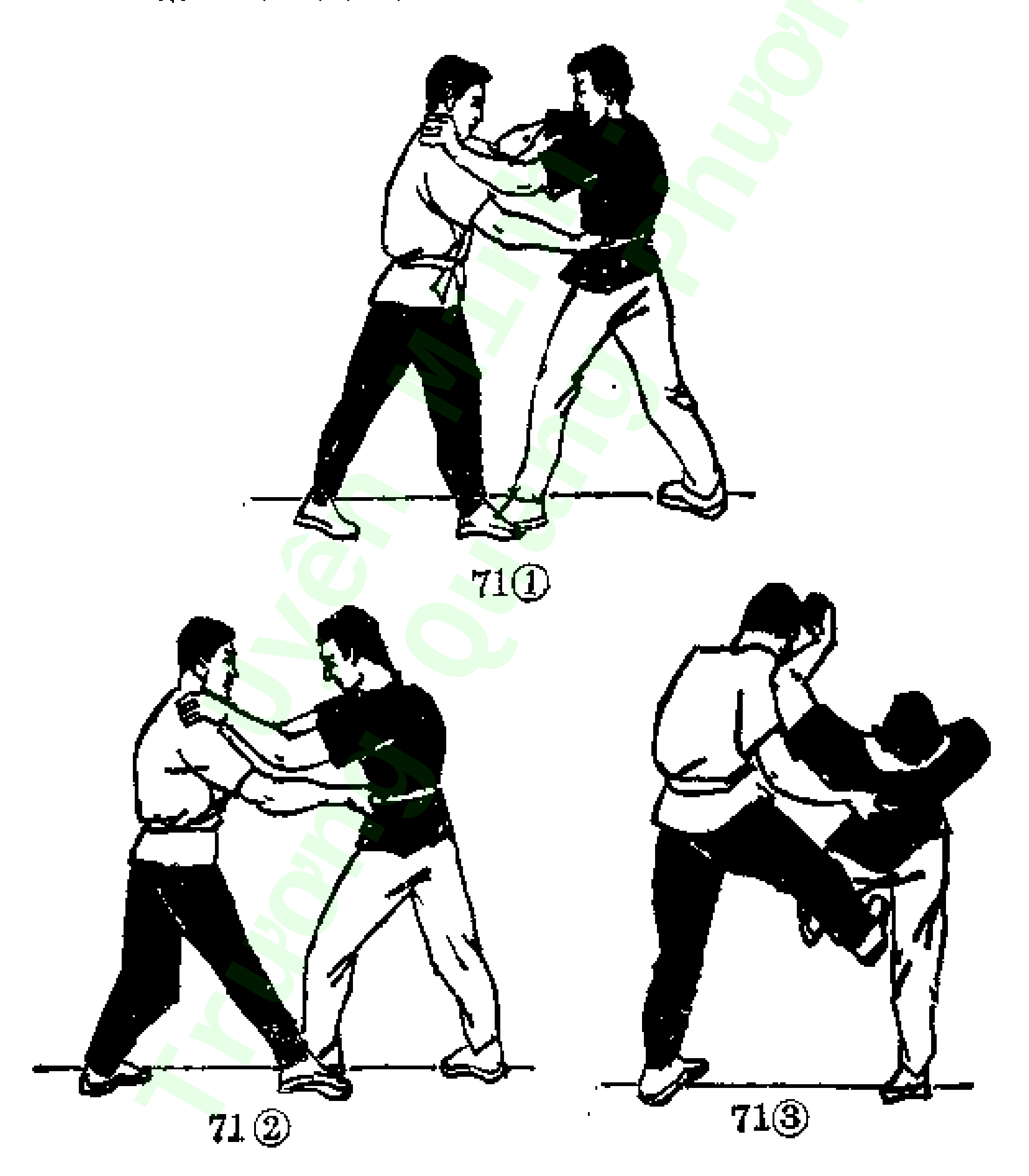
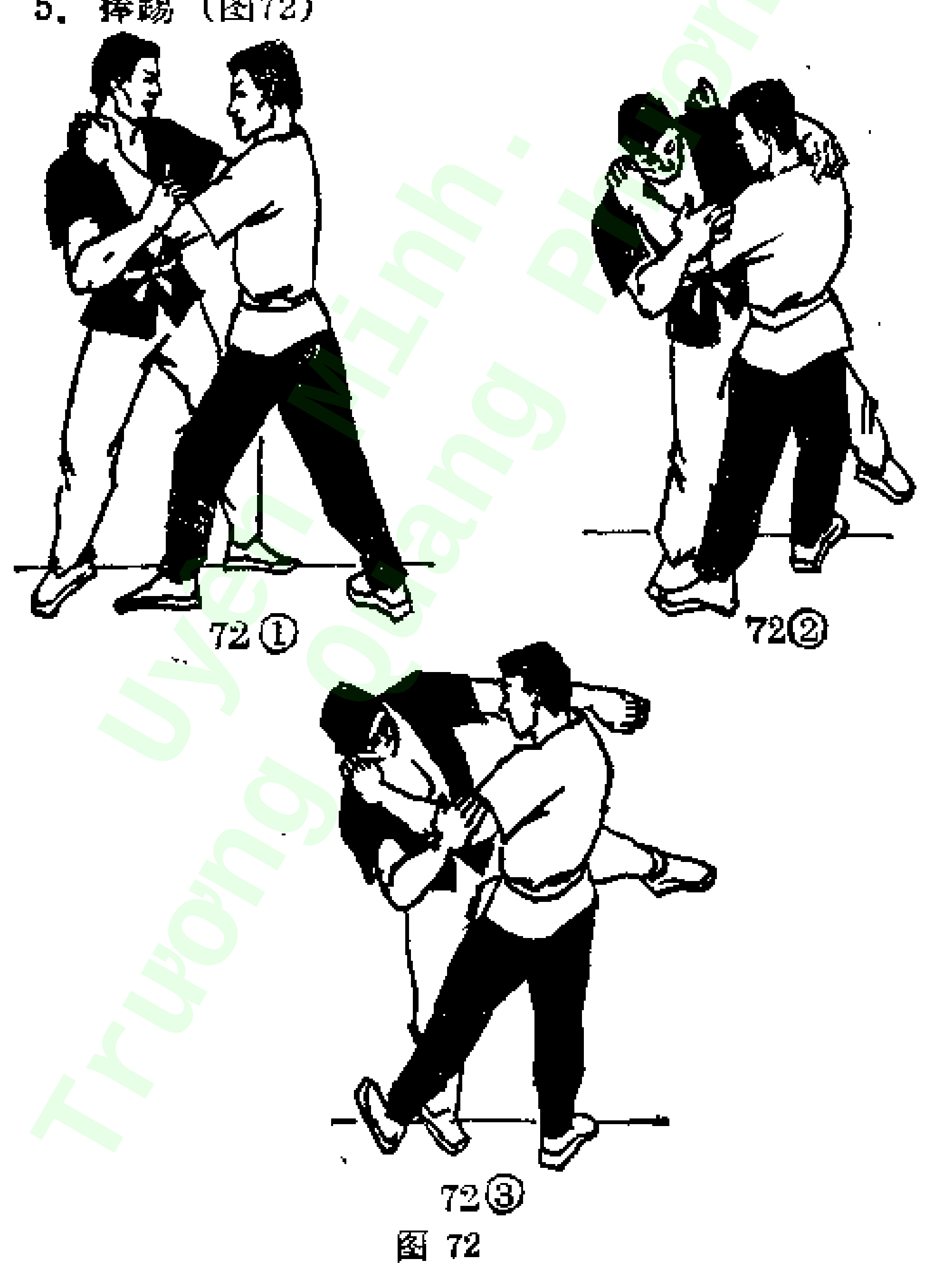


图 71

动作过程：甲右架，乙左架。甲右手抓乙腰带，左手抓小袖，乙右手抓甲小袖，左手抓大领。甲扯动乙时，乙走交叉步，当乙左脚刚落地的一刹那，甲立即用右脚踢乙左脚跟，并用右手下拉腰带。只要瞅准落地的时机，踢的部位正确，就会摔得很干脆。

反攻：甲起腿时，乙立即跪腿使补踢。

5．捧踢（图72）



72①　72②　72③

图 72

动作过程：甲左架，乙左架。甲左手抓乙大领，右手捺乙左腕，乙右手扶甲左臂，右手抓大袖。甲上右步，右手从乙左腋下向上捧乙，左手向左下拉乙大领，同时左脚拦踢乙右脚外侧，将乙摔倒。

反攻：在甲向上捧乙时，乙向后撤腰，并压甲臂使拍腿。

6. 抹脖踢（图73）

73①

73②

73③

图 73



动作过程：甲右架，乙右架。甲左手抓乙小袖，右手抓大领，乙撒手。乙想抱甲的右腿时，甲左脚向左滑步，借乙低头时，用右手向右下方抹按乙后脖，右手虎口朝下，同时用右脚拦踢乙左脚，将乙摔倒。

反攻：甲要踢时，乙可滑步挤桩。

7. 盖步别（图74）

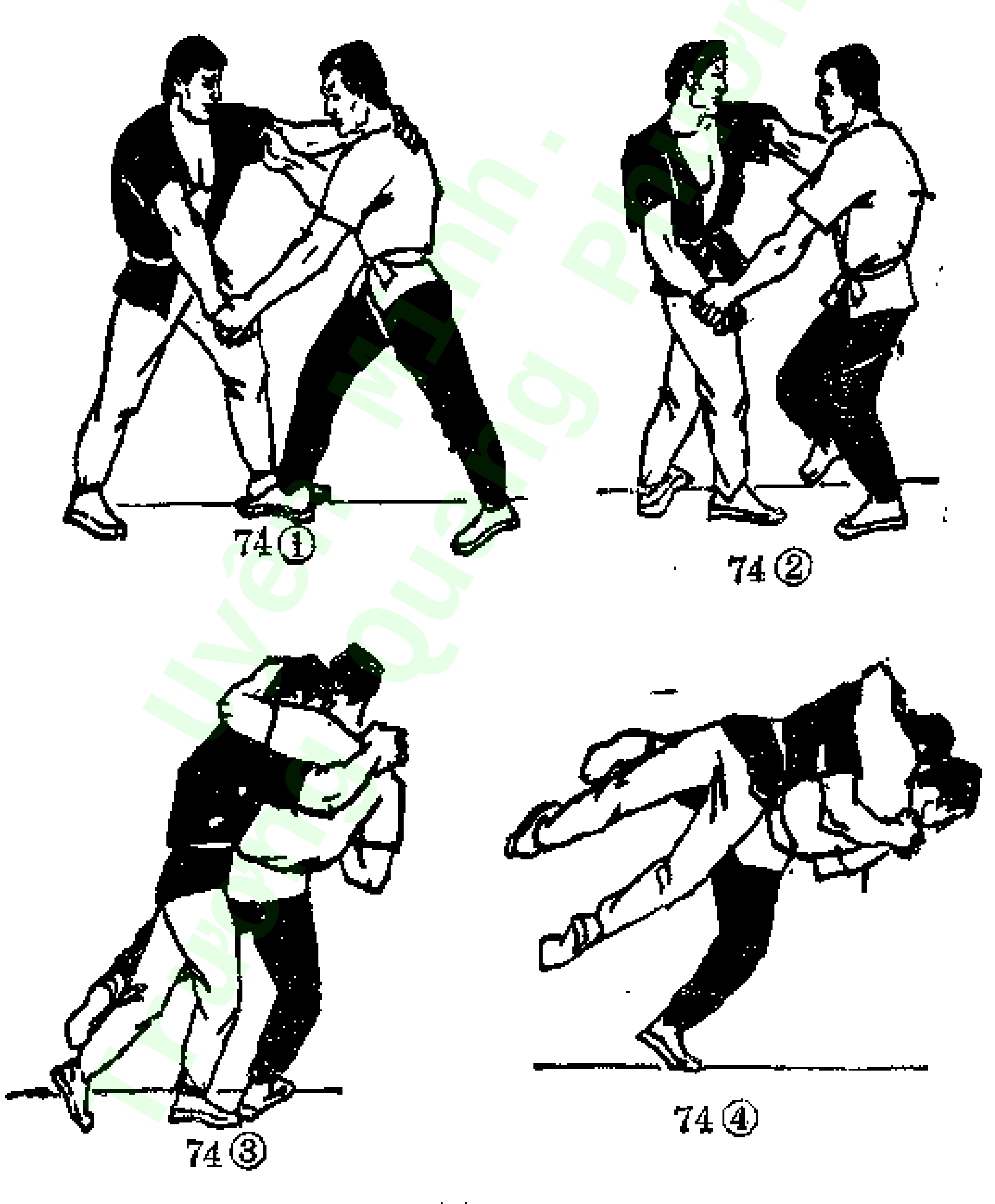


图 74

动作过程：甲右架，乙左架。甲左手握乙右腕，右手提乙小袖，右脚在乙脚内侧。甲盖左步，拉底手，左手换握乙颈部，同时转体、甩脸，用左腿别乙左小腿外侧，将乙摔倒。

反攻：甲盖步换手夹颈时，乙抬头、挺胸，将甲抱起或使插扦。

8．支别（图75）

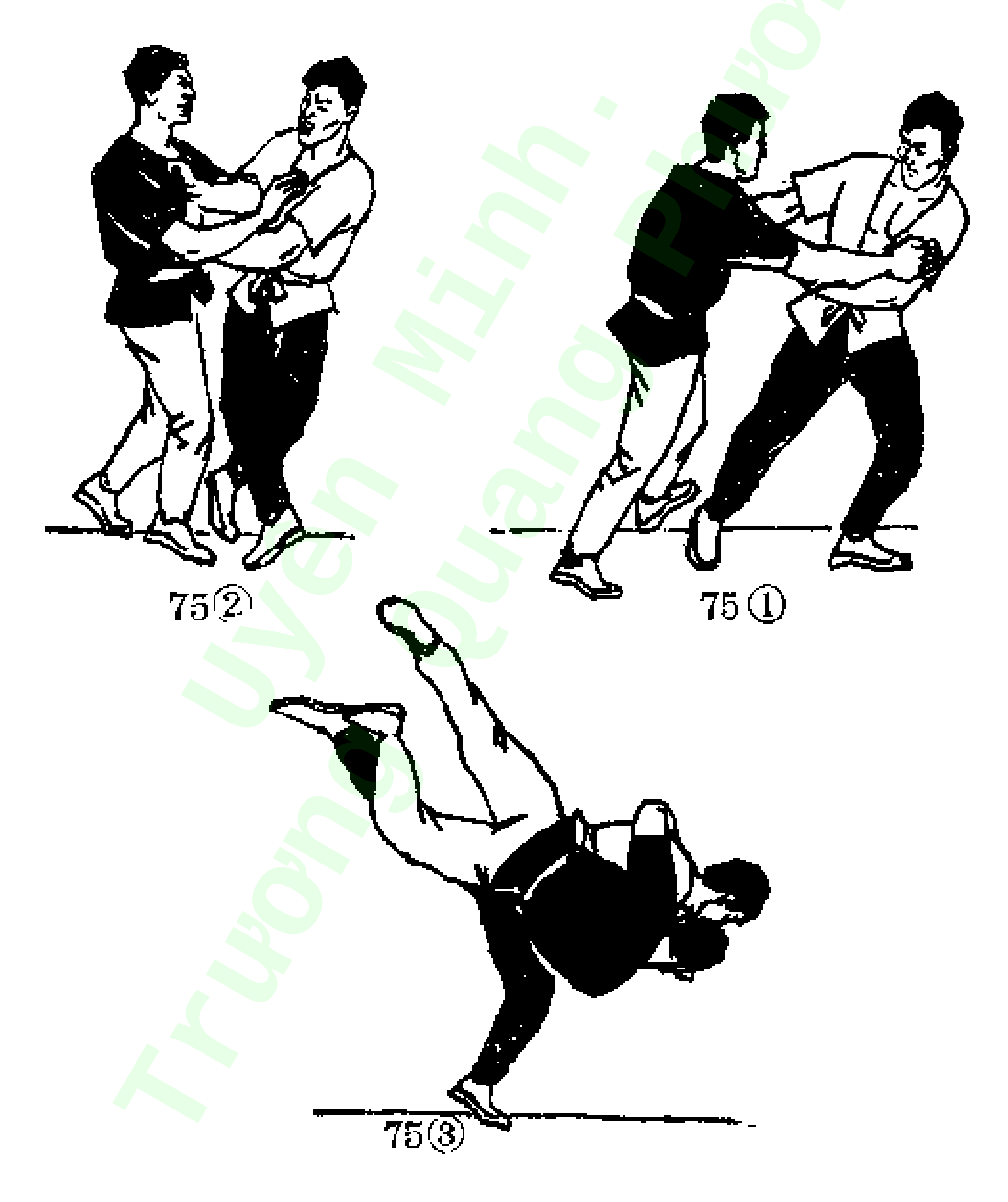
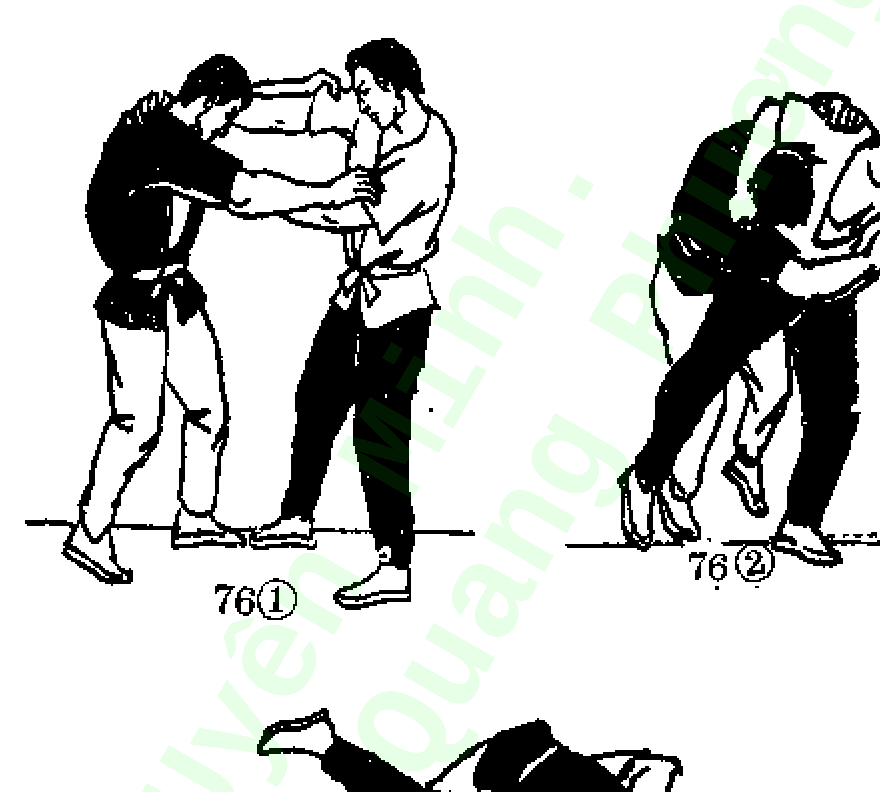


图 75

动作过程：甲右架，乙左架。甲左手抓乙小袖，右手抓偏门，乙抓甲小袖和大领。甲上右步并用双手捅乙，乙向前欺身，甲随即背步、转体填腰，支臂，用右腿别乙右小腿外侧，同时长腰、甩脸，将乙摔倒。

反攻：甲要支臂时，乙立即抢膀，撑臂使插扦。

9．抓袖、领别（图76）



76①　　76②



76③

图 76

动作过程：甲右架，乙左架。甲左手抓乙小袖，右手抓大领，乙右手抓甲小袖，左手抓小袖。甲双手向右后方拉，



上左步并屈膝转体、填髋、右腿前摆并用右小腿从前面向后上方别乙右小腿，并向左长腰甩脸，将乙摔倒。

反攻：甲转体时，乙向左前冲撞甲，并用左腿搂甲左腿或使插扦。

10．抓袖领搓别（图77）

77①

77②

77③

图 77

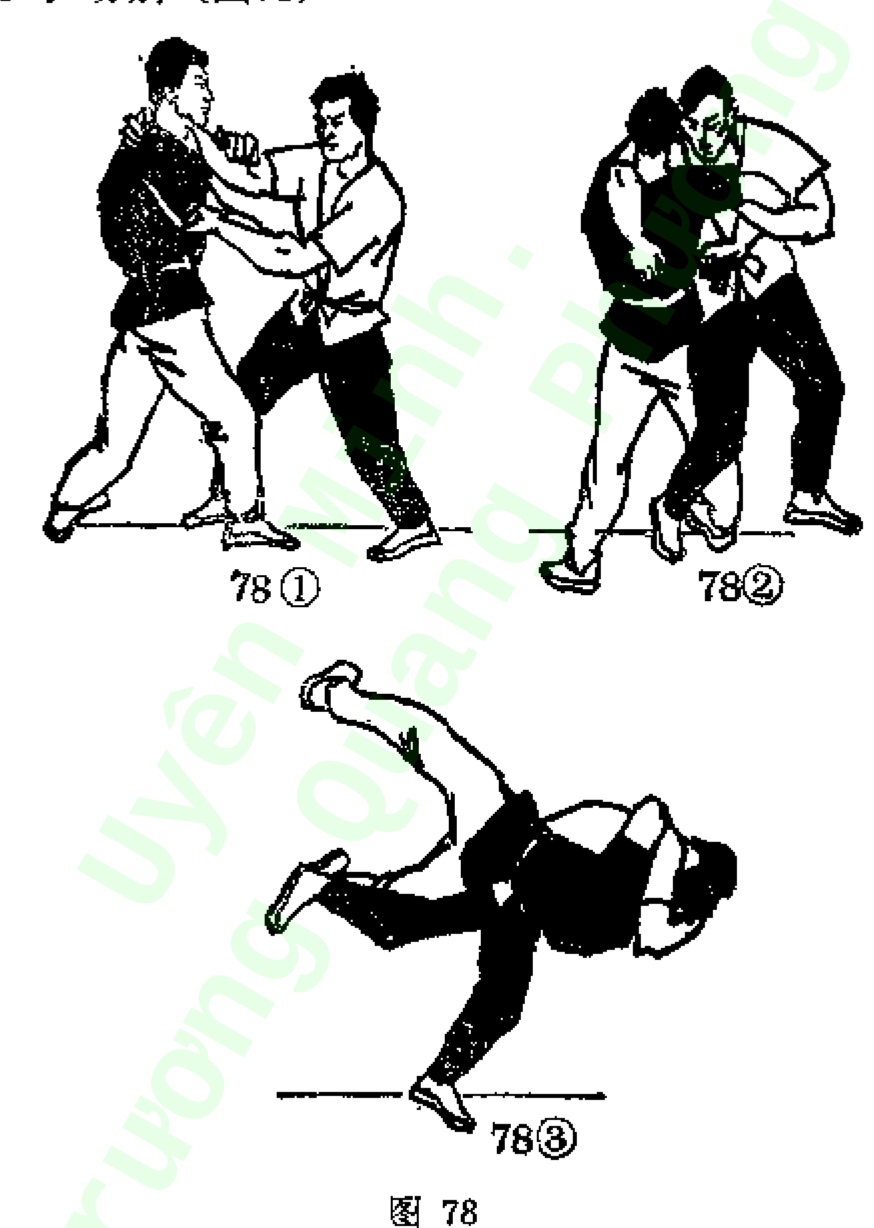
动作过程：甲左架，乙右架。甲抓乙小袖、大领，乙抓甲小袖、大领。甲双手将乙向左挤斜，同时用左脚搓乙右



脚，乙抽右腿，此时甲转体填腰，拉底手，上手变夹颈，用左腿别乙左小腿，并向右长腰甩脸，将乙摔倒。

反攻：甲搓乙时，乙跪腿变跪踢或抽腿变手别和背步别。

11．切别（图78）



78①　78②　78③

图 78

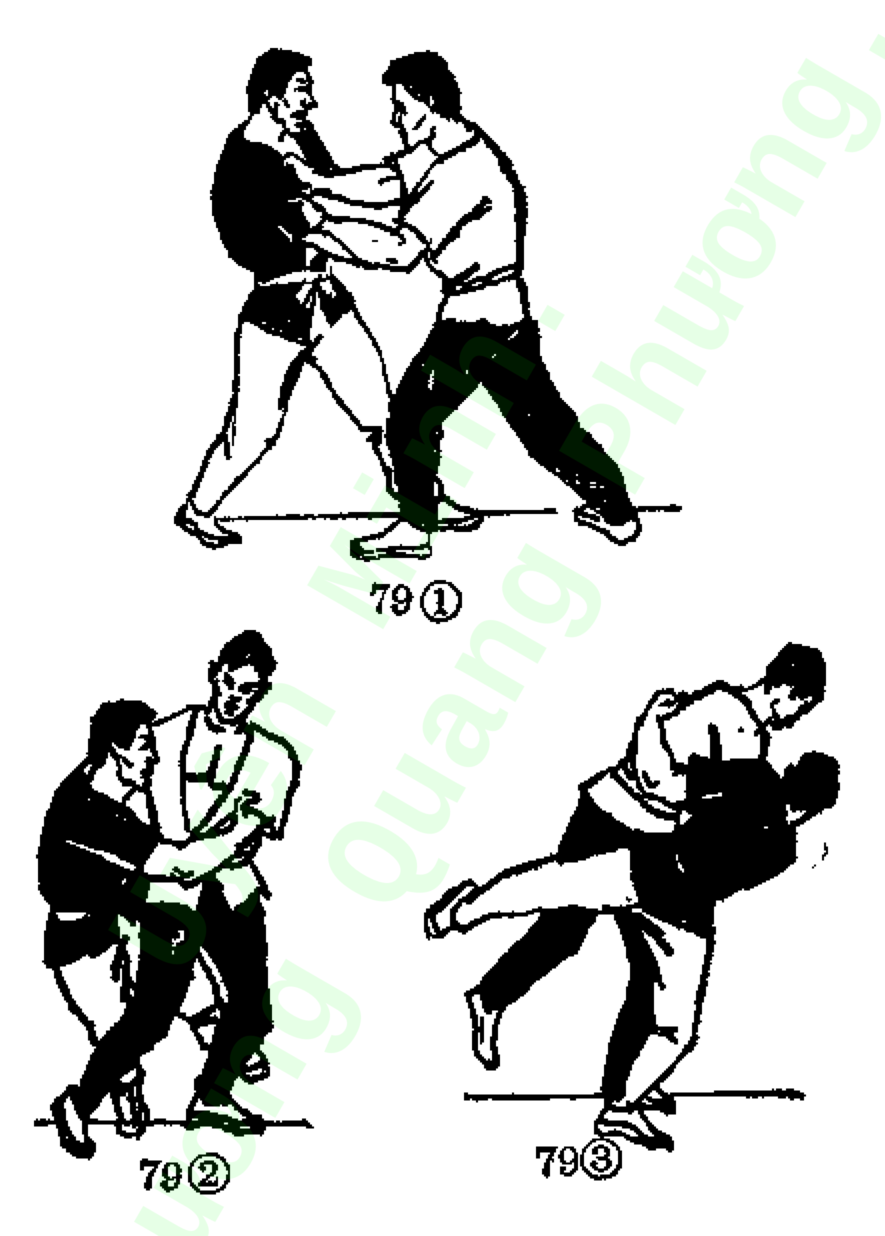
动作过程：甲右架，乙右架。甲左手抓乙小袖，右手抓大领，乙扶甲臂。甲双手向右后横乙，同时上左步，右腿别乙右小腿后部，右手改用右腋向下切乙颈部，转体甩脸，将



乙摔倒。

反攻：甲切别时，乙下蹲抬头、立腰、挺髋，左手抱甲腰。

12．扦别（图79）



79①

79②

79③

图 79

动作过程：甲左架，乙左架。甲左手抓乙小袖，右手抓偏门，乙抓甲小袖插捧。甲双手扯乙，乙迎面欺追，甲借用拉扯之机，突然用右腿横别拦乙右腿，但不能向上撩腿，同时



拉手转体、长腰、甩脸。将乙摔倒。

反攻：甲扦别时，乙猛上底步入甲裆中，拉底手换"搿"。

13. 手别（图80）

80①

80②

80③

图 80

动作过程：甲左架，乙左架。甲右手抓乙左袖，左手握乙右臂，乙右手抓甲左袖。甲右手向右后方拉，右脚向右前方上步，落在乙左脚前、屈膝。然后左脚上步于乙两腿间，成右弓步，左胯贴紧乙腹部，左肩顶乙左肩，左手换成按压



乙左膝的外侧，虎口朝下，并上撩，同时向右转体、长腰、甩脸，将乙摔倒。

反攻：乙可向左滑步，左手向左后方拉，右手向上抠甲左大腿，向左转体。

14．抽腿手别（图81）

81①

81②

81③

81④

图 81

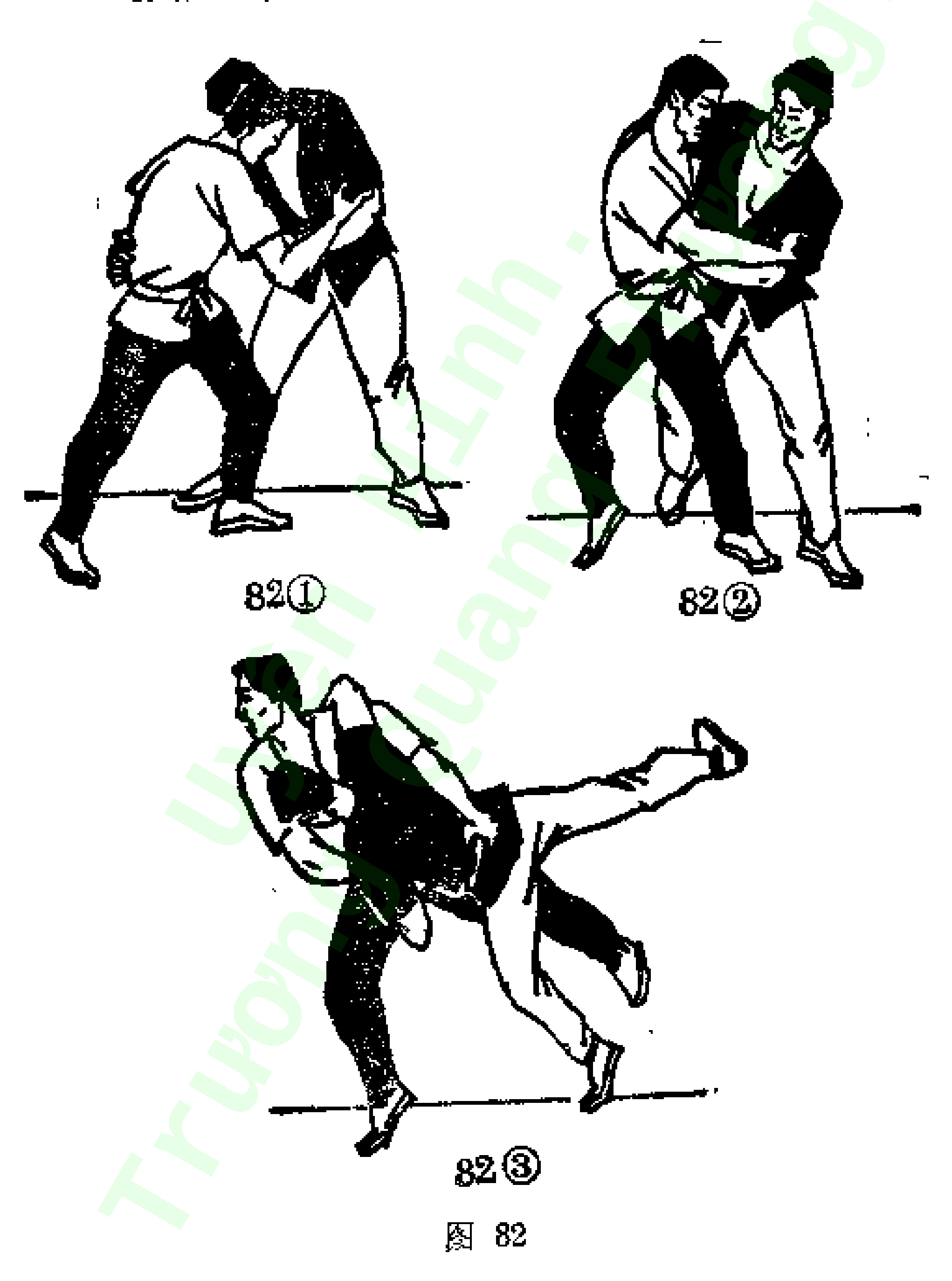
动作过程：甲右架，乙左架。甲右手抓乙左小袖，左手扶乙右臂，乙右手抓甲左小袖，左手抓大领。乙上左步搓甲



右腿，甲立即抽右腿，拉右手，身体顺势变横，左手随抽腿自然变为撑乙左膝外侧，虎口朝下，向右转体长腰、甩脸，将乙摔倒。

反攻：在甲未长腰时，乙上步抢胯。

15．抓袖、带挽（图82）



82①　82②　82③

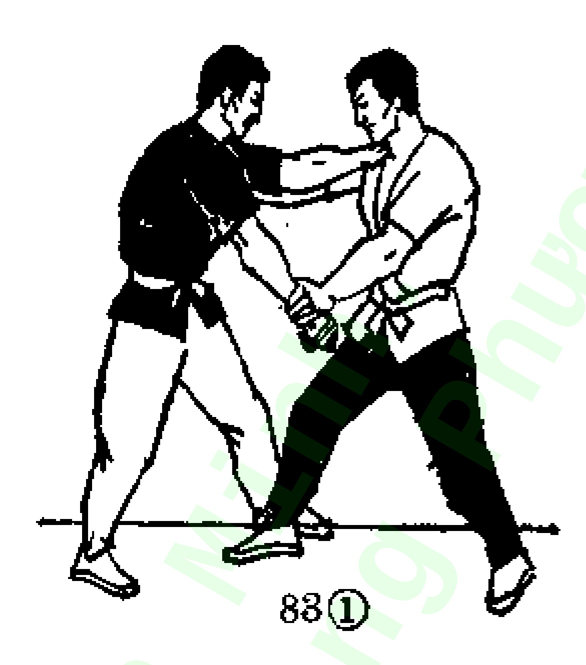
图 82

动作过程：甲左架，乙右架。甲右手抓乙左袖，左手抓

乙后腰带。甲上左步插入乙两腿之间，然后拉右手，向右转体、长腰、甩脸，将乙摔倒。

反攻：甲向乙裆插腿时，乙里刀插入之腿或大转脚。

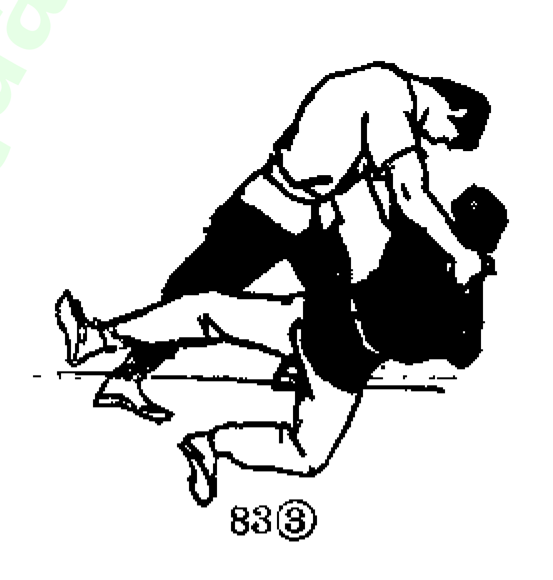
16．抓手、领挽（图83）



83①



83②



83③

图 83

动作过程：甲右架，乙左架。甲左手抓乙右腕，右手抓大领，乙左手抓甲大领。甲左手摘乙左手于胸前，同时上右

步于乙两腿之间，向左转体、长腰、甩脸，拉底手，右手向下捅按，将乙摔倒。

反攻：甲摘臂时，乙立即屈肘顶肩，上步使耙。

17．抓袖夹颈挑（图84）

84①

84②

84③

图 84

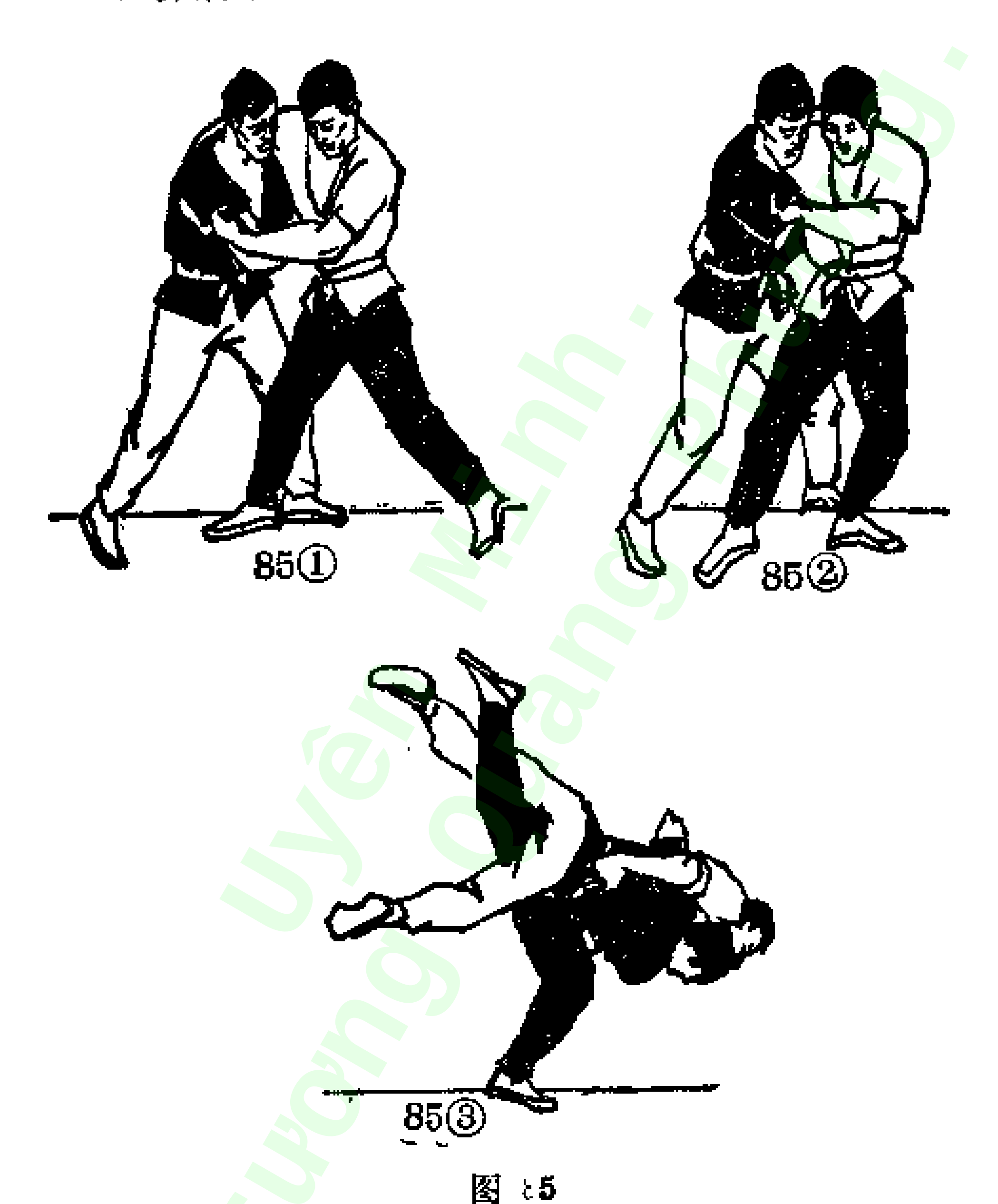
动作过程：甲右架，乙左架。甲左手抓乙右袖，右手抓乙大领，乙右手抓甲左小袖，左手抓大领。甲双手向右横，并向左前方上左步、屈膝，右手换成夹乙颈部，转体填腰，用右大腿向后上方挑乙左大腿内侧中部，蹬左腿，上体前倾，



左手向左前下方拉，右手向左下方裹，向左长腰、甩脸，将乙摔倒。

反攻：甲上步想用挑时，乙上左步，左边用背。

18．抓后带挑（图85）



85①

85②

85③

图85

动作过程：站架及动作过程与“抓袖夹颈挑”相同，只是甲右手抓握乙的后腰带。

19．抓袖过肩摔（俗名揣。图86）

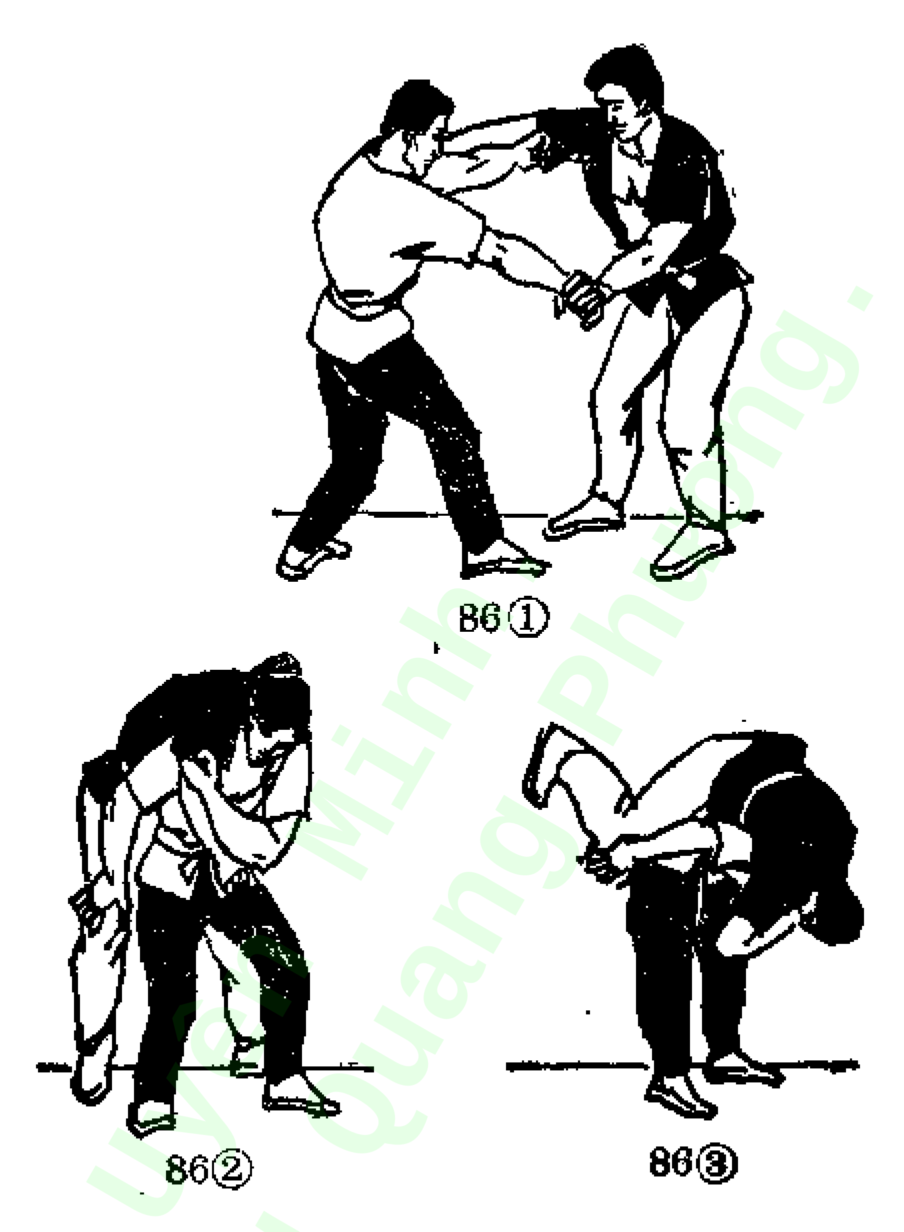


图 86

动作过程：甲右架，乙右架。甲左手抓乙右小袖，右手握乙左腕，乙右手抓甲左小袖。甲左手向右拉，右脚横步于乙右脚前，左脚背步于乙左脚前，双腿屈膝。甲右肩插入乙右腋下，臀部顶住乙大腿上部，左手向左下拉，蹬腿、上体前倾，向左甩脸，将乙摔倒。

反攻：甲上步转体时，乙右跨步，左手从后边抠提甲右大腿，右手向右下方拉并向右转体或在甲转体时，乙使大转

脚。

20. 抱单臂揣（图87）

87①

87②

87③

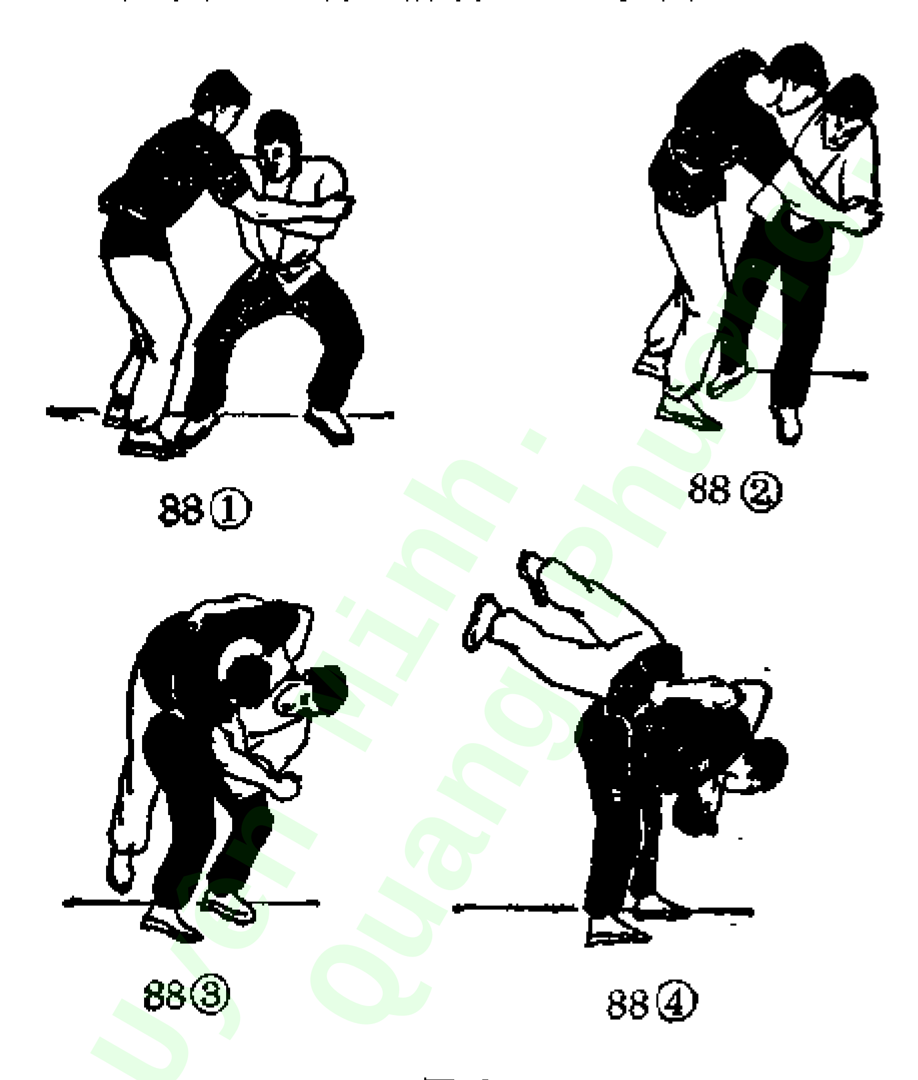
图 87

动作过程：甲右架，乙右架。甲左手抓乙右小袖，右手握抱乙右上臂，背左步，插肩、转体、填腰，蹬双腿，上体前倾，双手抱臂下拉，将乙摔倒。



反攻：与“抓袖过肩摔”的反攻方法相同。

21．抓后带、袖背（俗名人、揾。图88）



88①　88②　88③　88④

图 88

动作过程：甲右架，乙左架。甲左手抓乙右小袖，右手抓乙后腰带。甲双手向右后上方提拉，上右步于乙右脚前内侧，左脚背步于乙左脚前侧，转体填腰，双腿屈膝，臀部靠近乙大腿中部，猛蹬两腿，上体前倾，左手向左下方拉，右手向上提，向左转体、甩脸，将乙摔倒。

反攻：甲上步转体时，乙抱甲腰或乙抢胯左背或使大转脚崩。

22．抓偏门、袖披（图89）



89①

89②

89③

图 89

动作过程：甲右架，乙右架。甲左手抓乙右袖，右手抓乙偏门。甲左脚向左前方上步，右脚稍向左前方移，右脚跟提起并向外转。两手向右后方拉，使乙身体前倾。同时，甲向左转体，蹬右腿成左弓步，两手向右肩上提拉，并插右肩于乙右腋下，右肘外展，使对方扑在自己右肩和背上（象披衣服一样）。两手继续向前下方拉，上体前倾，向左长腰、甩



脸，将乙摔倒。

反攻：甲向前拉时，乙先屈膝并向右前方滑步，右手向右后下方拉甲，同时左手从后边提抠甲右大腿，向右转体，或者右边用踢。

23．抓袖挡（俗名捞切子。图90）

90①　　90②

90③

图 90

动作过程：甲右架，乙右架。甲左手抓乙右袖，右手抓乙大领或封住乙左手。甲左手向右横，左脚上步落在乙右腿



外侧，屈膝。左手转向左后拉，右腿向左前摆，绕至乙右腿后，再向后蹬，从后面挡住乙右腿。同时右手从乙左肩上穿过，用右腋扣胸向下冲压乙左肩颈(即切)，身体右前倾，将乙切倒。

反攻：甲上步切时，乙拉底手向左转体变背或用别。

24．抓袖、领外勾脚（俗名搓。图91）

91①　　91②

91③

图 91

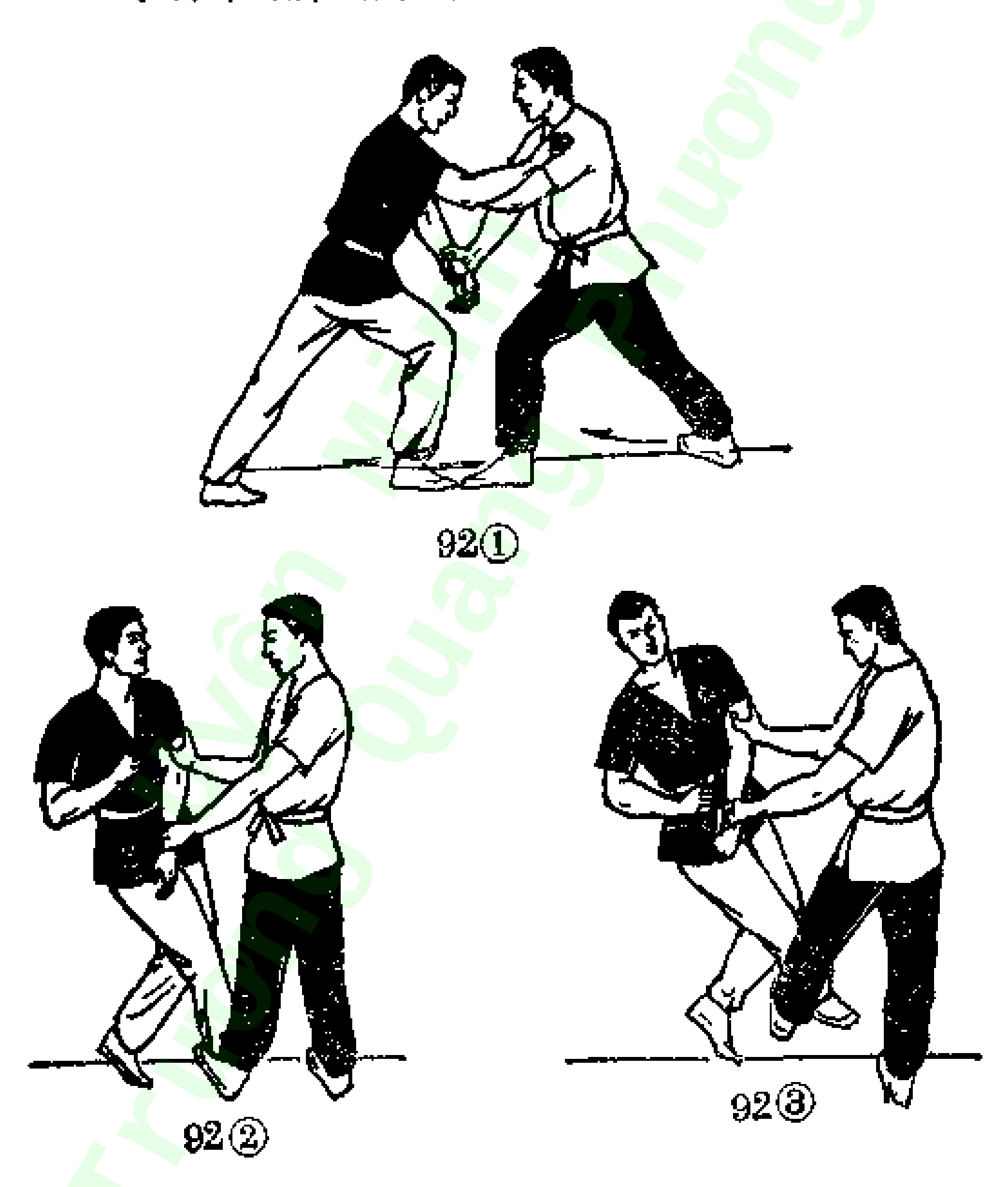
动作过程：甲右架，乙左架。甲左手抓乙右小袖，右手



抓大领，甲左手向右前下方推，右手向下按，迫使乙向左转体。甲右脚上步，落在乙左脚后，并从后边勾住乙左脚跟；左脚随着滑步。两手继续向右前下方推，右腿伸直，右脚向左上方勾起乙左脚跟，身体向右前倾，将乙摔倒。

反攻：乙抽腿变"手别"。

25．拿臂外勾脚（图92）



92①

92②

92③

图 92

动作过程：甲左架，乙右架。甲左手抓握乙左腕，右手

抓握乙左上臂，双手向左前下方用力，同时左脚向右斜上方勾乙右脚跟，将乙摔倒。

反攻：甲搓时，乙可使用跪腿。

26．抓袖、领缠腿（俗名窝勾、麻花辫。图93）

93① 93②

93③ 93④

图 93

动作过程：甲右架，乙左架。甲左手抓乙右袖，右手抓乙大领。甲双手向右横乙，同时向前上左步，右腿缠住乙左腿，右手换握乙右腋窝衣，跳左步落地时左脚尖里扣并屈



膝，上体下压，借乙抬上体之机，蹬左腿，抬右腿，翻身向右后转体，将乙摔倒。

反攻：当甲进腿时，乙可用盘腿反攻，甲缠住后，乙可用背步"揃"，或者抱甲腰，用被缠之腿踢甲的支撑腿。

27．偏门耙（图94）



94①　94②　94③

图 94

动作过程：甲右架，乙右架。甲左手抓握乙右腕，右手抓握乙偏门。甲在拉扯乙时，突然用双手向右前下方推搡

乙，同时用右脚耙乙的右脚跟，较胯，将乙耙倒。

28. 躺耙（图95）

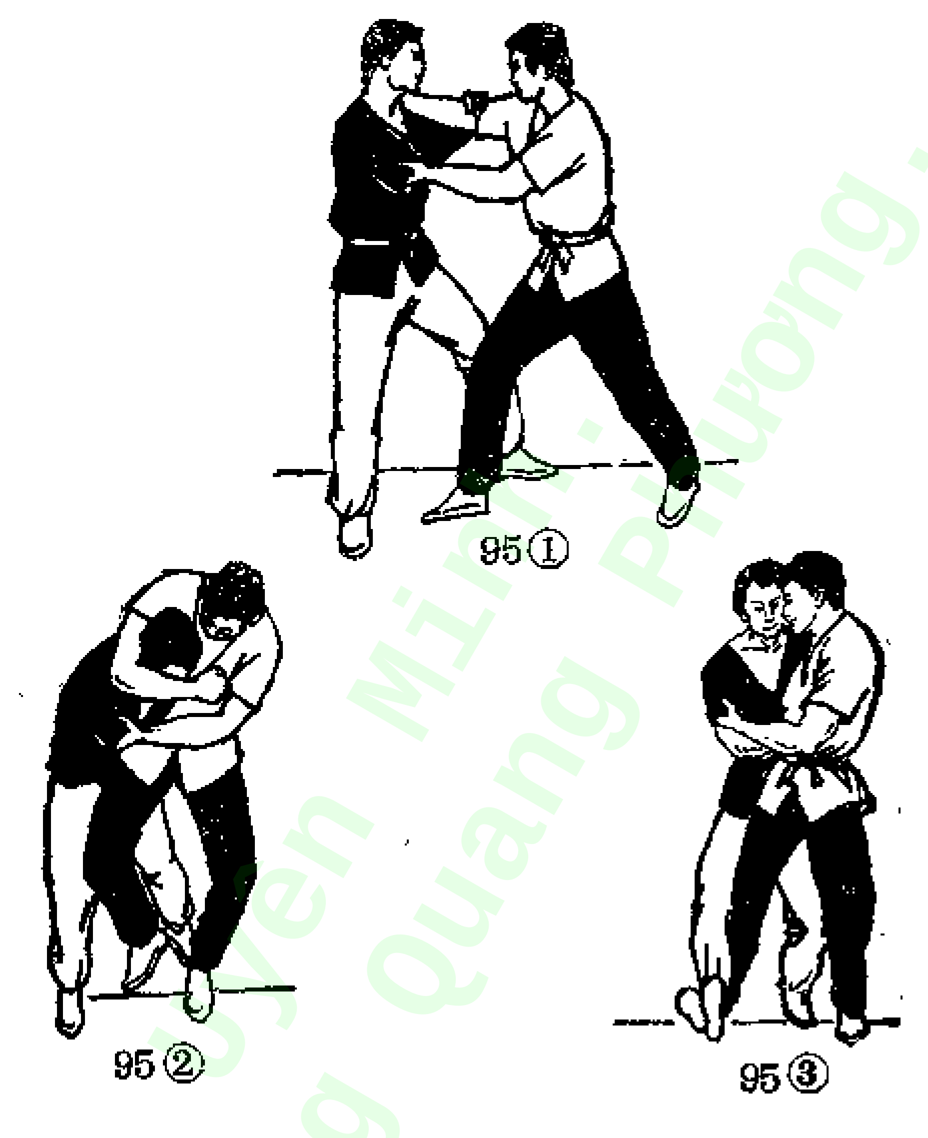


图 95

动作过程：甲右架，乙左架。甲左手抓握乙右小袖，右手抓握大领。甲从右边进胯使绊，乙抱腰向后摔时，甲借向后仰身之机，用右腿耙乙右腿，并随乙向后仰躺身，使乙仰身跌倒。

反攻：甲使躺耙时，乙紧拉底手使装顶。

29. 耙拿（图96）



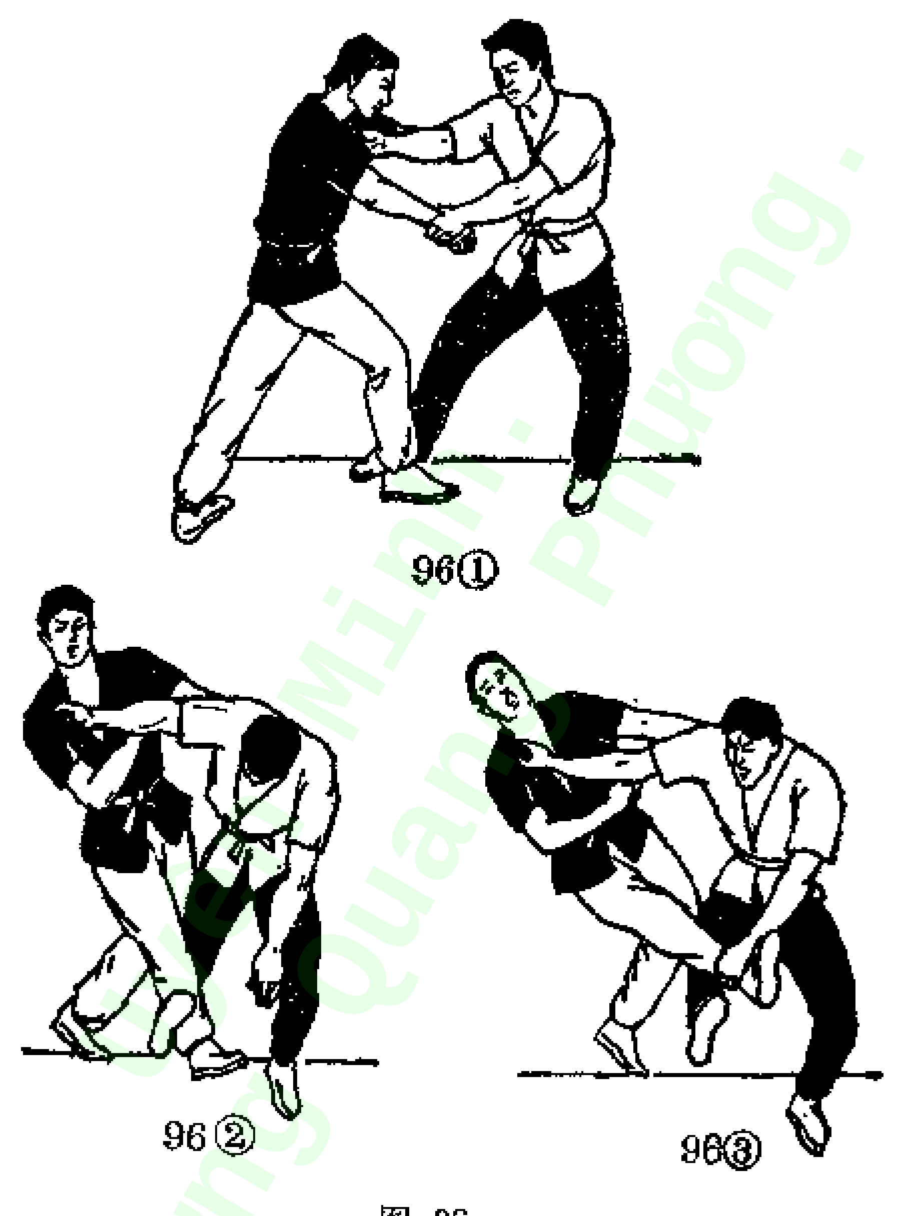


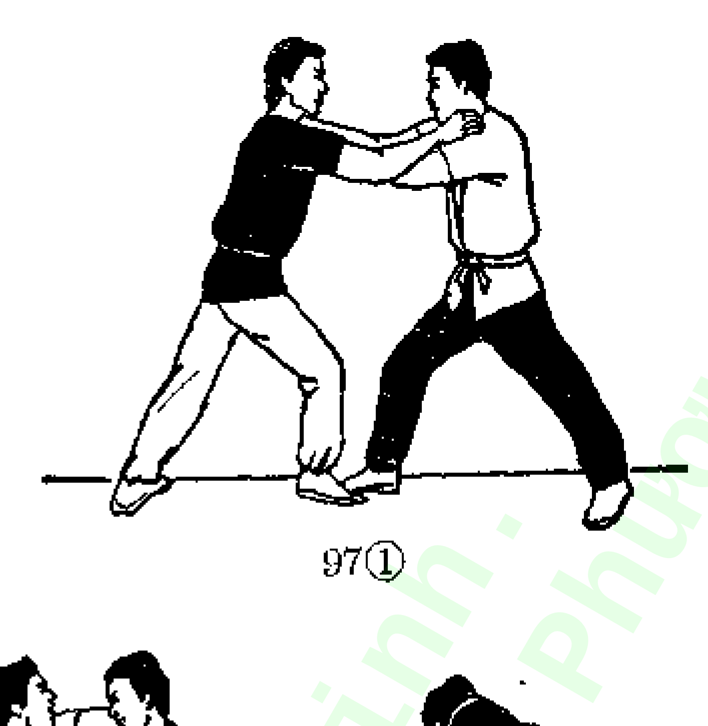
图 96

动作过程：甲右架，乙右架。甲使抓偏门耙乙时，乙将被耙之右脚抬起，甲立即用左手拿乙右脚跟，同时，右手向左下方用力，使乙摔倒。

反攻：甲使耙时，乙跪腿，同时按压甲右手，用右脚踢甲使耙之脚。



30．抓袖领里刀（俗名大拿里刀勾。图97）



97①



97②



97③

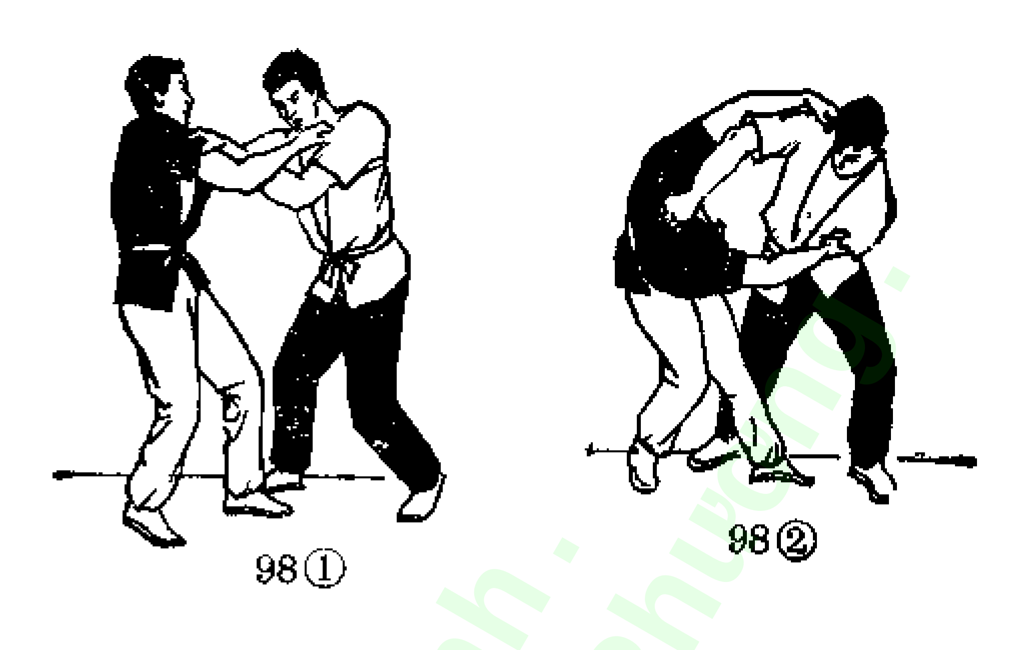
图 97

动作过程：甲右架，乙右架。甲左手抓乙右小袖，右手抓握乙大领。甲上左步，右腿插入乙两腿之间后，用右腿里刀勾住乙右小腿，向右后上方用力，同时双手向左前下方捅乙，将乙摔倒。

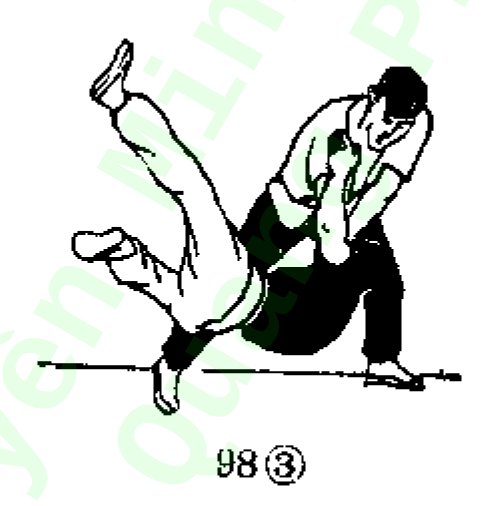
反攻：甲上步里刀时，乙力推甲底手，上体前倾里刀甲。

31．抓袖、领拧（俗名肘。图98）





98①　　98②



98③

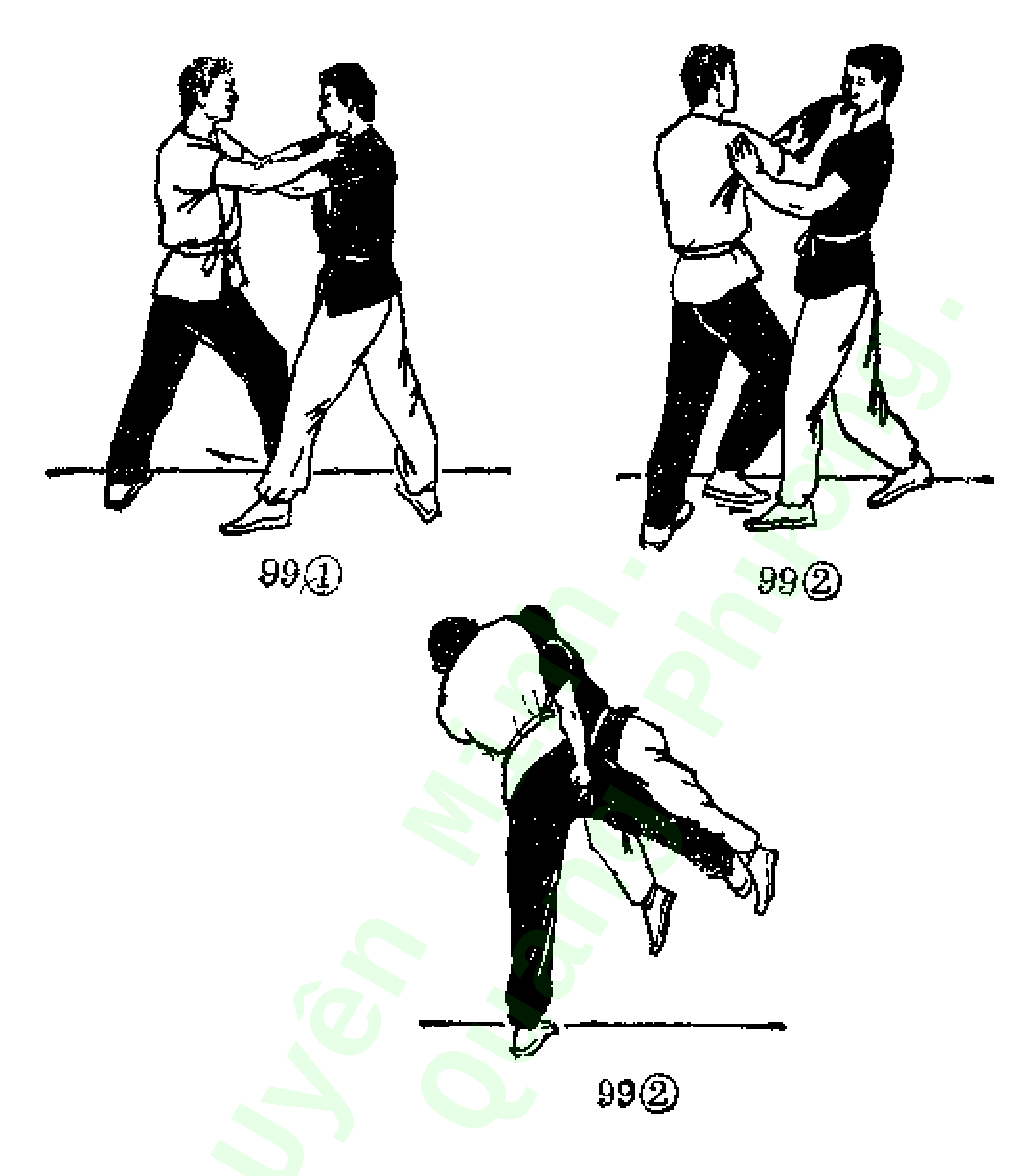
图 98

动作过程：甲右架，乙左架。甲左手抓乙右小袖，右手抓乙大领。甲上右步于乙左脚外侧，双手向右横乙，乙必然向左用力反抗，甲借乙反抗之力，背左步，同时左手向左下方拉，右手向左下方按乙颈部，上体左转前倾，将乙摔倒。

反攻：甲背步肘时，乙立即紧底手，上右步，抬头，左边用绊。

32．抓袖、领弹拧（图99）





99①　　99②

99②

图 99

动作过程：甲右架，乙左架。甲左手抓乙右袖，右手抓乙大领。甲双手向右横乙，乙向左争抗，这时，甲背左步，用右脚外侧弹乙左脚内侧，同时，双手借乙向左争抗之势向左下方拧，将对方摔倒。

反攻：甲背步弹时，乙立即紧底手，跪腿、抗肩使切和踢。

33．里手花（图100）

100①

100②

100③

图 100

动作过程：甲右架，乙右架。甲左手握乙右腕，右手握乙大领。甲上左步于乙右脚前，右手向右下方拉，同时背右步下蹲，左手背向上撩乙右小腿内侧，上下配合用力将乙摔倒。

反攻：甲使里手花上步时，乙被撩之腿向甲裆中冲挤。

34．抓偏门、带里勾腿（俗名大得合。图101）

动作过程：甲右架，乙左架。甲左手握乙中心带，右手抓乙偏门。甲双手向右横乙，上左步，左脚落在乙右脚前内



101①

101②

101③

图 101

侧，微屈膝，用右前臂撑住乙胸，同时，右腿插入乙两腿之间，然后屈膝向右后方勾乙左小腿，身体前倾并稍右转，将乙摔倒。

反攻：甲伸腿向后勾腿时，乙使“盘腿”，并向左转体，两手向左下方拉。

35．抓袖跪腿（俗名小得合。图102）



102①

102②

102③

图 102

动作过程：甲右架，乙左架。甲左手抓乙右小袖，右手握乙左腕。甲上左步，落在乙右脚前，下蹲；右腿插入乙裆中，向右后划弧下跪，大小腿夹住乙左小腿。右手下滑握住乙左小腿，左手抓袖向右下方推，上体前倾，并向右转体，以胸冲压乙左大腿，将乙摔倒。

反攻：甲插腿时，乙使左“盘腿”，右手向左下方推甲左肩和左臂。

36．装顶（图103）



103①

103②

103③

图 103

动作过程：甲右架，乙左架。甲左手抓握乙右小袖，右手握乙中心带。甲双手上提，使乙重心升高，同时背左步，用右大腿向上顶乙左大腿后上部，使乙双腿离地摔倒。

反攻：甲背步时，乙立即拉底手，上右步用左腿扑。

37．插闪（图104）



104①

104②

104③

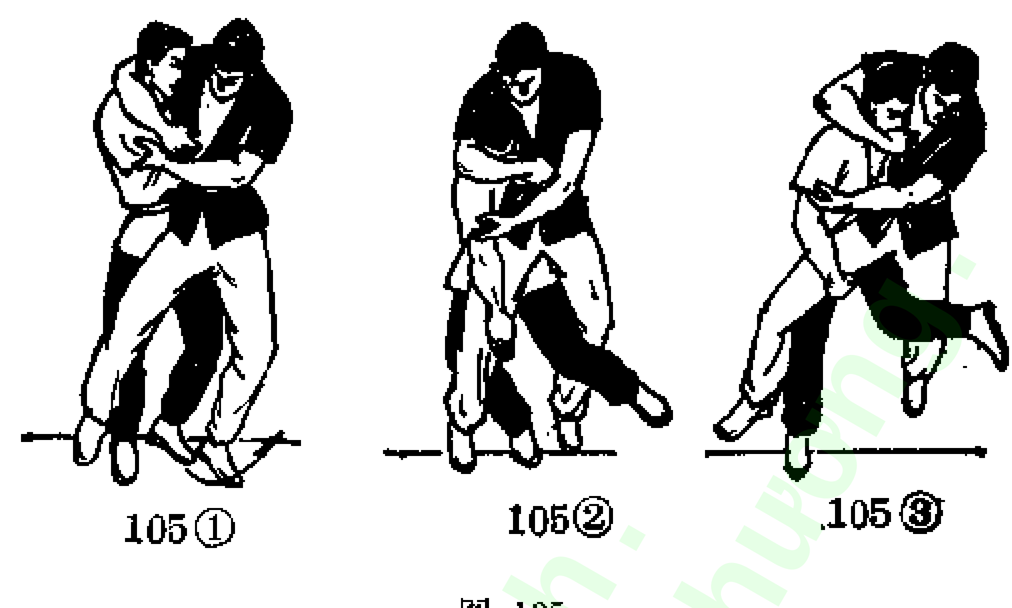
图 104

动作过程：甲左架，乙右架。甲右手抓握乙左小袖，左手插捧乙右肩。甲上右步，左手向右捧，右手向右拉时，乙自然向左回劲，甲突然背左步，左手向左后下方闪，右手向左送，上体向左转体，将乙闪倒。

反攻：甲插捧时，乙立即用右腋夹甲左手，上步变切。

38．插手（图105）



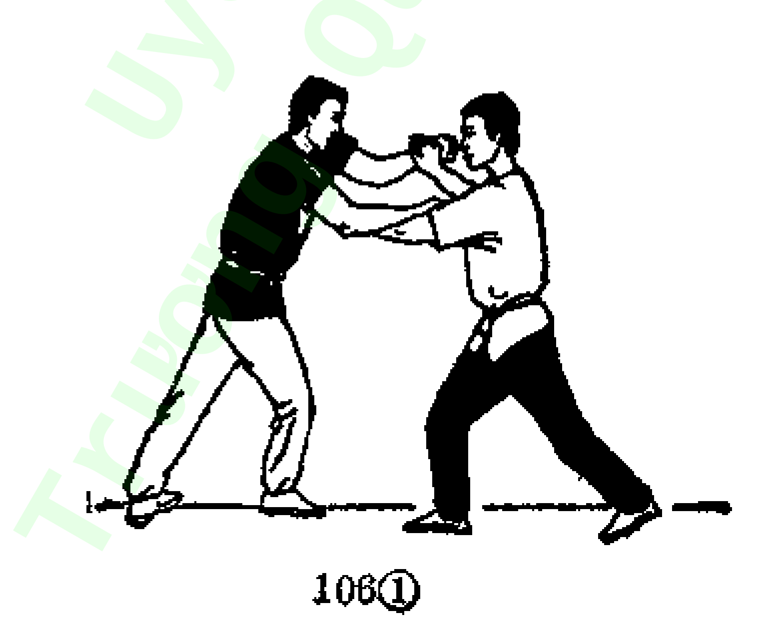


105①　　105②　　105③

图 105

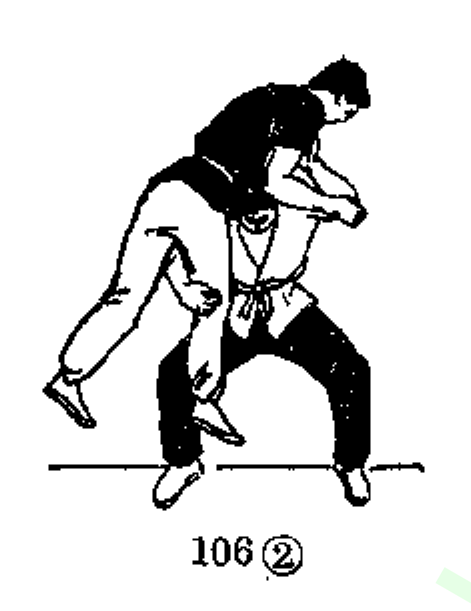
动作过程：凡对方使用转体填腰的动作时，都可用插扦反攻。如乙使"别"时，在乙发力的一刹那，甲下蹲，同时用左腿插入乙两腿间绊乙左腿。

39．抓袖穿腿（图106）

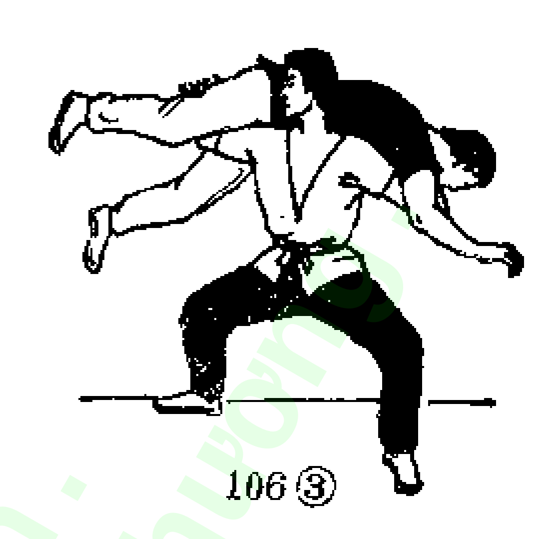


106①





106②



106③

图 106

动作过程：甲右架，乙右架。甲左手抓握乙右小袖，右手握乙左腕。甲左手抓袖向左后下拉，右脚上步于乙两腿间，下蹲，身体前倾，头从乙右腋下穿过，用右肩顶住乙腹部。同时，右手插入乙裆中，抱住乙右大腿，挺胸、塌腰，站起，把乙横扛在肩上，左手继续向下拉，上体向左侧倾，放开右手，将乙摔倒。

反攻：甲穿腿时，乙立即撤步，向右下方按压甲方或右腿用"里刀"。

40．躺刀（图107）

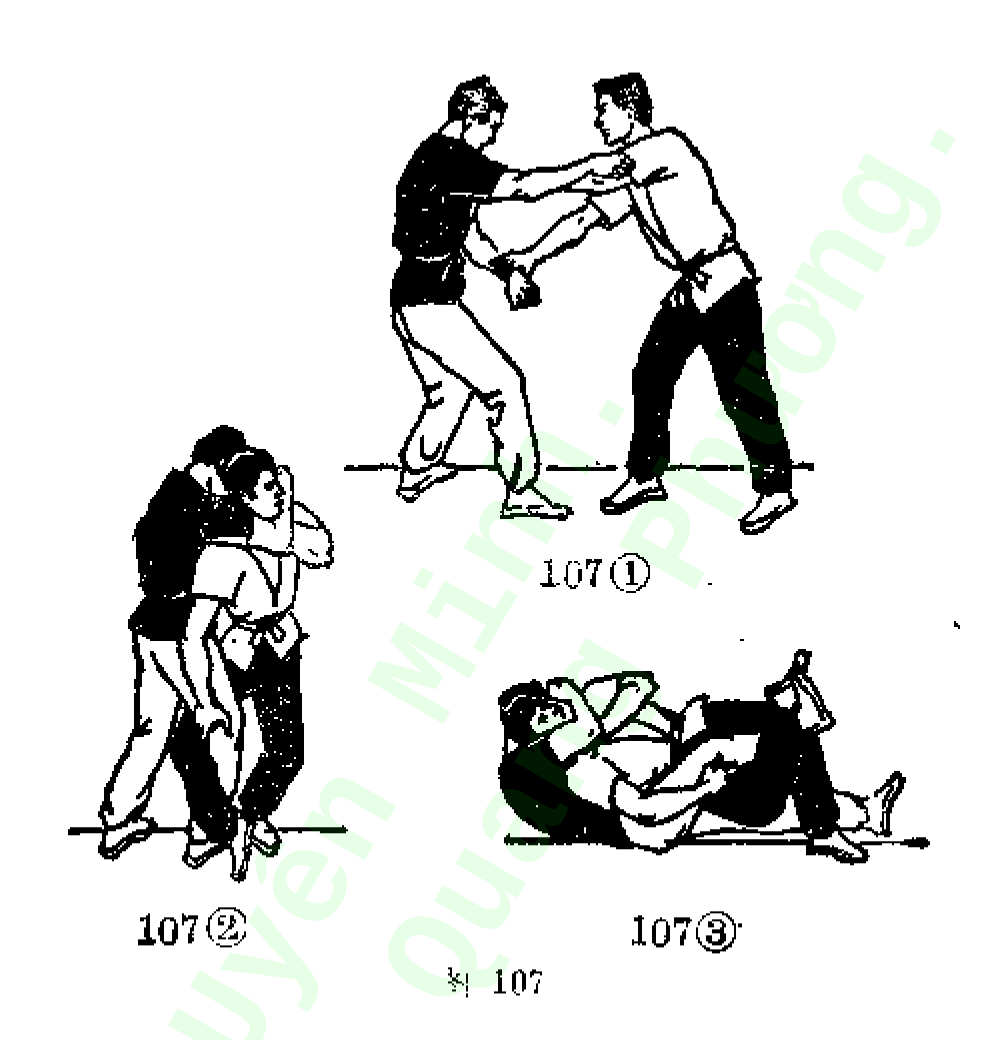
动作过程：甲右架，乙右架。甲左手抓乙右袖，右手封住乙左手。甲左手向左后拉，左脚上步于乙右脚前内侧，右腿伸直插入乙两腿之间，屈膝，用右小腿向左前方勾乙右小腿，同时向左转体，左腿屈膝，右肩和右背部贴紧对方胸前，借乙向后夺臂的力量顺势蹬左腿向乙身上躺，使乙后倒。

反攻：甲使"躺刀"时，乙左脚向右撤步，并向左转体



前倾，右臂向左下推。

41. 抱双腿（图108）

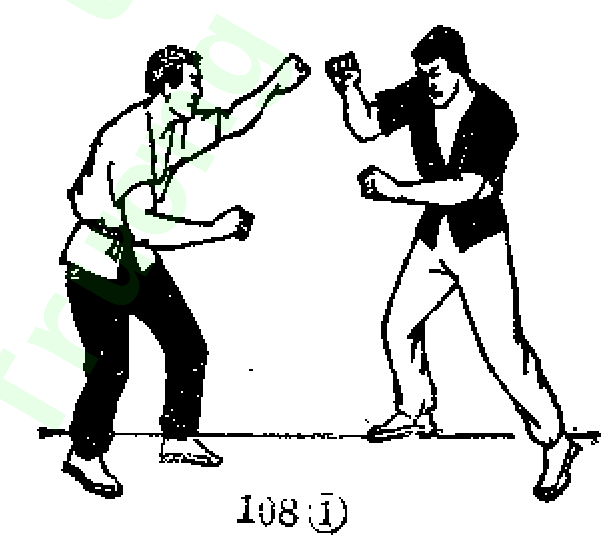


107①

107②

107③

图 107



108①



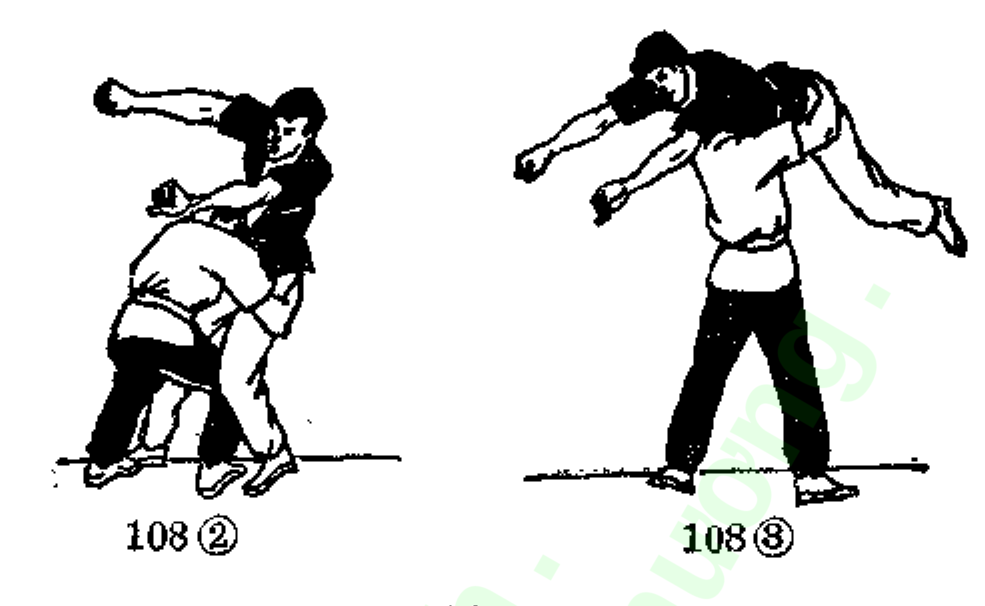

108② 108⑧

图 108

动作过程：甲左架，乙左架。甲右腿上步于乙两腿之间，左腿跟上，迅速下蹲。两手由外向里抱住对方两大腿上部，头右侧紧贴乙身体右侧，右肩紧靠乙腹，两手向后勒抱，然后迅速抬头、挺胸、塌腰站起，将乙向后摔下。

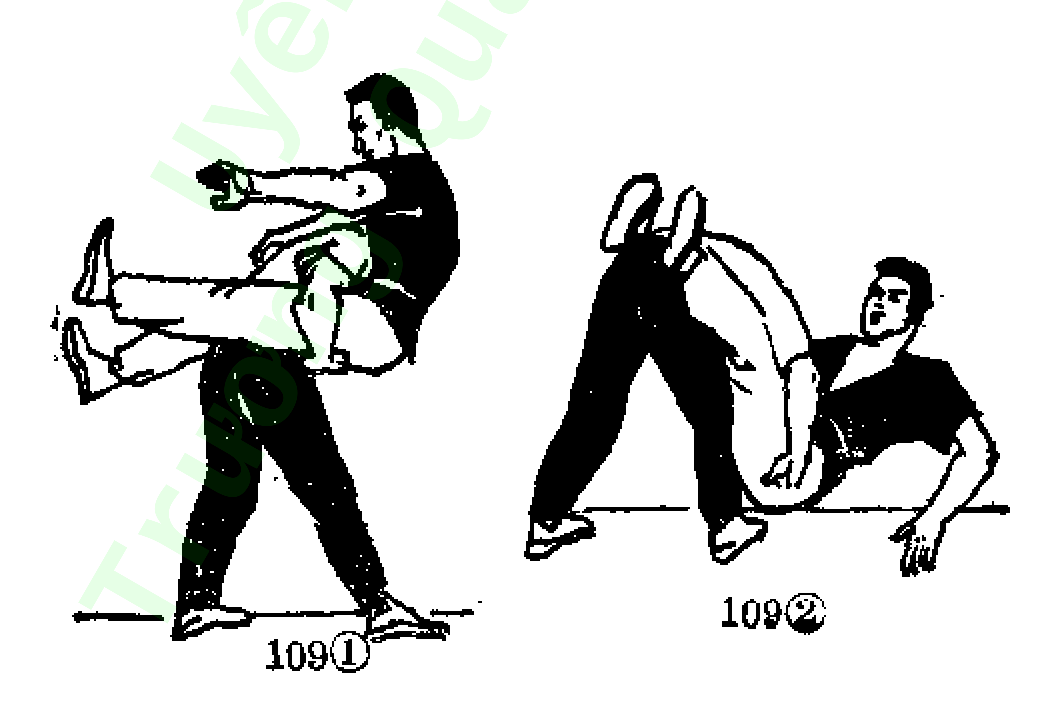

109① 109②

图 109



如将乙抱起后，乙向后坐，就顺势向前摔（图109）。

反攻：甲抱腿时，乙可用"里勾腿"或者右脚后撤步，右边用"入"。

42. 抱单腿（俗名钻扛。图110）

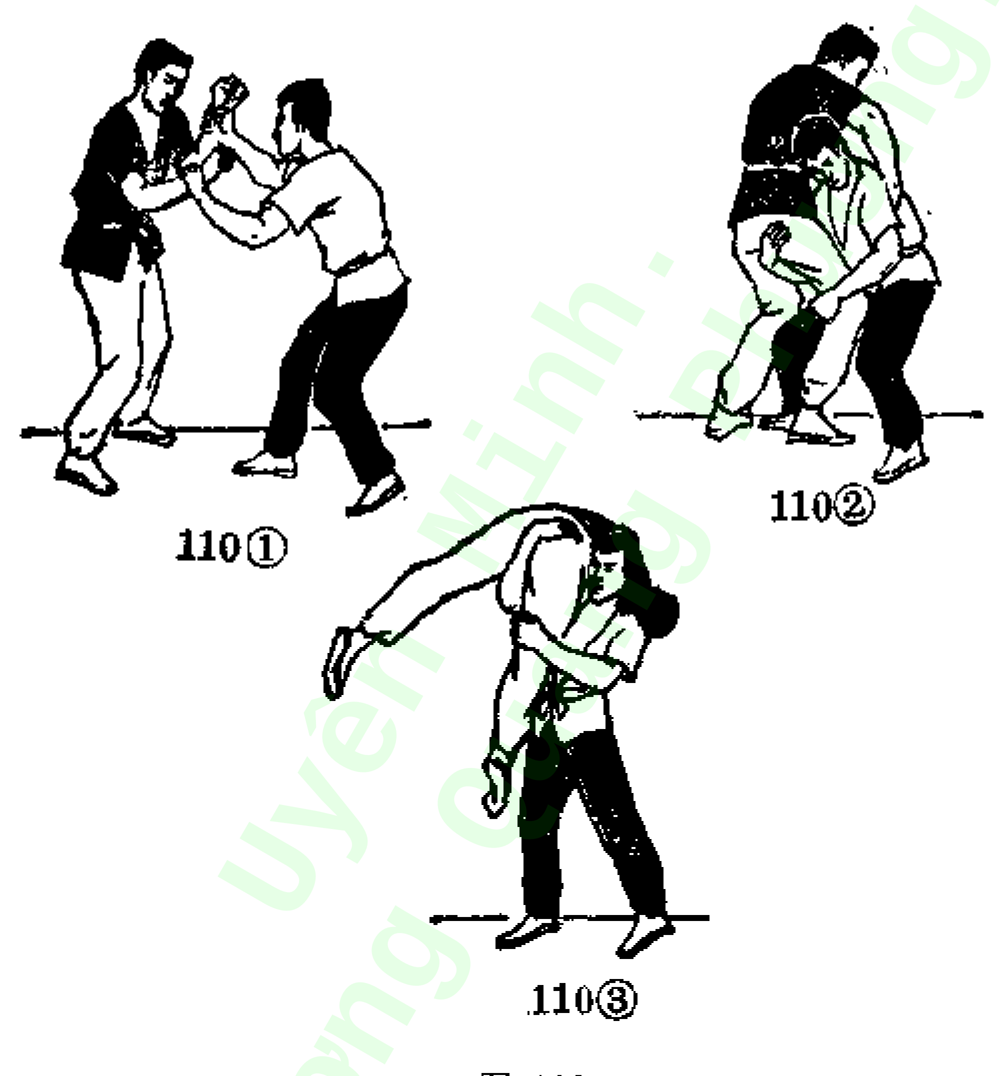
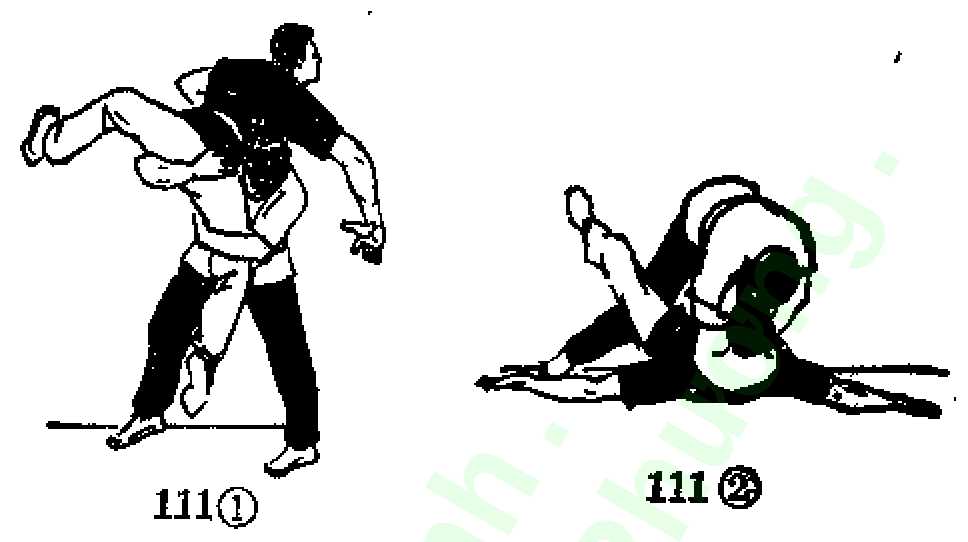


图 110

动作过程：甲右架，乙右架。甲右脚向前滑步于乙两腿之间，左脚迅速跟上于乙右脚外侧，下蹲。右臂插入乙裆中，右手从后边上托乙右胯，左手从外边抱住乙大腿，头右侧贴紧乙身体右侧，右胸贴紧乙右胯，然后，抬头，挺胸，迅速起立，双手向上扛，将乙扛起摔倒。



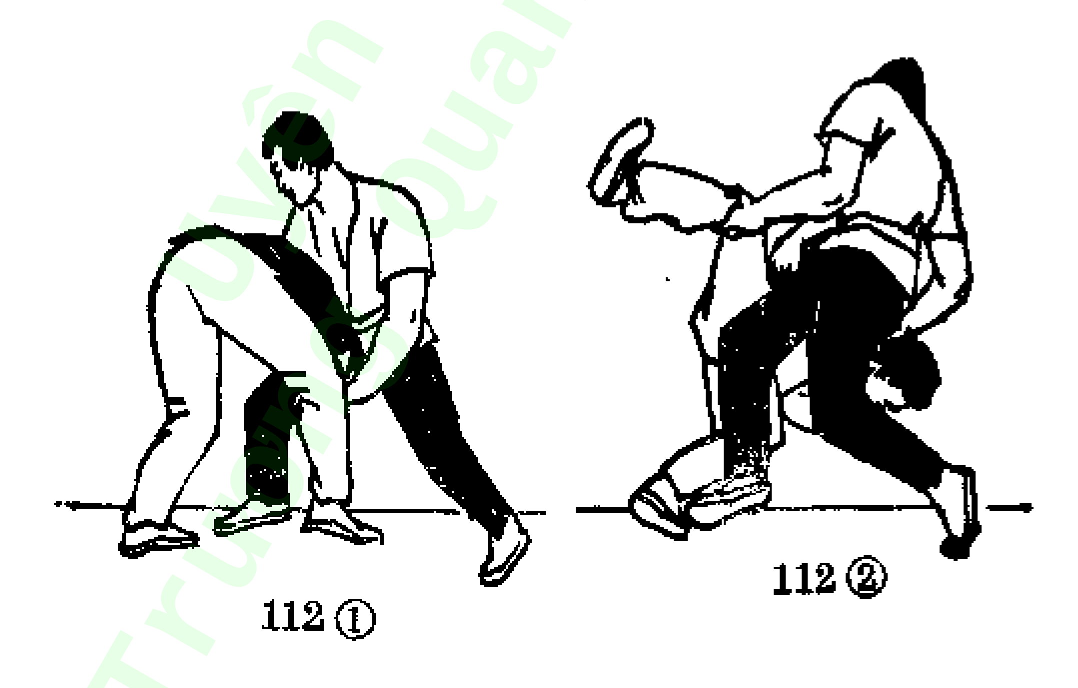
如乙向后坐，上体顺势前倾并向左转，用右肩向左下压乙右胯，背左步，双手向后拉，将乙摔倒（图111）。



111①　111②

图 111

反攻：对方抱腿时，可用被抱之腿变“挑”，“缠”或用右手向后下方按压对方头颈，左手上托对方右腿，并向右转体（图112）。



112①　112②

图 112

43．穿裆靠（图113）



113①

113②

113③

图 113

动作过程：甲右架，乙左架。甲左手抓握乙右小袖，右手抓握乙大领。甲左手向左后拉，右脚滑步于乙左腿外侧，同时右手从乙裆中插入，抱住乙右大腿根，右肩贴紧乙左腹，头后部贴紧乙胸腹，然后背左步，向后仰头、挺髋，向右后成半桥，将乙摔倒。

反攻：甲伸臂穿裆时，乙紧拉底手，斜裆使挽。

44．甩鞭（图114）



114①

114②

114③

图 114

动作过程：甲右架，乙右架。甲右手握乙左腕，右手封乙右手。随后左手换握乙左腕，上左步，双手向左下方拉，同时背右步，双手继续由左向右上用力，将乙摔倒。

反攻：甲使"甩鞭"时，乙随之滑步斜挤，使"挤搓"。

45．掏腿（图115）

动作过程：甲右架，乙右架。甲右手抓握乙偏门，左手握乙右臂。甲右手回拉乙，乙向后挣，甲上右步，借乙向后挣之力，右手向左前下方捅，同时，左手向上推乙肘并迅速下滑掏乙右膝窝，上体向前欺身，将乙掏倒。



115①

115②

115③

图 115

反攻：甲推臂掏腿时，乙立即挣脱甲抓偏门之手，同时长腰、撩腿，使撩勾。

总之，中国式摔跤攻守技术繁多，变化不一，而且互相牵制，互相制约，并在一定的条件下相互转化。同样的技术，由于抓握的部位不一样，进招的方式和手法也就不一样。例如“别”，由于抓握的部位不一，就形成了“大拿着



别”、“支别”、“扦别”、“后盖别”、“锁别”、“捧别”、“夹颈别”、“反夹颈别”、“抱双臂别”、“抱单臂别”等进攻手法。所以，即要做到手、眼、身、腿的密切配合，又要掌握同一技术的手法变化，创造时机，把握时机。进攻时，要注意防守反攻；防守时，也应随时准备进攻。常言道：“不怕千招会，就怕一招绝”，这就是说，在练习摔跤技术时，除了全面地掌握攻守技术外，还应根据自己的特点，着重掌握一两个绝招，左右两边都能运用，不管对手如何躲闪，也能将他摔倒。



第四章　竞赛的组织和裁判方法

第一节　竞赛场地与器材

一、场地

正规的竞赛场地是由98块海绵或棕垫组成。每块垫子长2米、宽1米，厚10厘米。整块垫子上铺一块14米见方的帆布盖单，盖单上分为比赛区和保护区，比赛区为8至10米见方的场地。场地四周用不同颜色标出5厘米宽的界线，界线划在比赛区内。界线外有2米宽的区域是保护区（图116）。

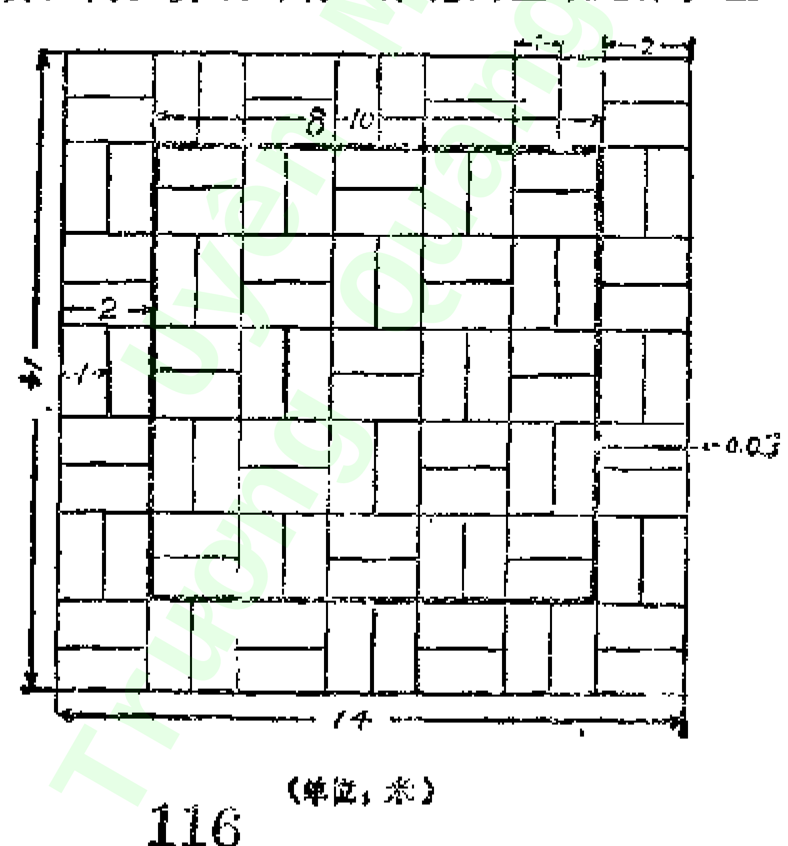


图 116



大型比赛，一般安排两块比赛垫子和一块做准备活动的垫子。两块垫子至少相距2米。

二、器材

（一）摔跤衣：摔跤衣根据参赛人数多少准备各种型号若干件。

（二）磅秤三台。运动员驻地一台，便于运动员随时称量。称量体重室两台，正式称量体重用。三台磅秤必须一致、准确。

（三）公开计时钟每个场地一台，要摆放在教练员、运动员都能看清楚的地方。另，秒表一块。

（四）示分牌：每个场地准备一套示分牌。包括：白牌、红牌、蓝牌各两个，国红色牌1分、2分、3分各两个；天蓝色牌1分、2分、3分各两个。示分牌大小与乒乓球拍相仿。

（五）每一场地需锣一面，口哨一只。

（六）每一场地需翻分牌（乒乓球翻分牌）两台，一台贴上国红色的标志，一台贴上天蓝色的标志。

（七）救护车一辆。硬板担架一副，备用。

（八）桌椅若干，表格齐备。

（九）每一场地需红、蓝三角小旗各三面。

第二节　裁判人员及其职责

每次比赛，设总裁判长1人，副总裁判长1—2人。每组（台）裁判长1人，裁判员5—6人，记录员、计时员、翻分员和检录员各1人。编排记录组组长1人，组员3—4人。宣告员1人。医务人员若干人。裁判员和工作人员的人数，可根据比赛性质和规模酌情增减。



总裁判长职责：

一、领导全体裁判人员进行工作，召集有关会议，研究和布置工作，如遇重大问题难以解决时，及时向大会组委会报告。

二、赛前组织裁判员学习规则、规程和组织现场实习；检查场地器材。

三、掌握比赛进程。

四、当裁判员的判定不一致时，在听取执行裁判员的陈述后，按规则精神予以裁决。

五、裁判员不称职或运动员在比赛中发生严重问题时，可建议大会适当处理，必要时可停止裁判员的工作和取消运动员的比赛资格。

六、如遇特殊情况（大风、大雨等）影响比赛时，决定比赛是否继续进行。

七、审核、签署和宣布比赛成绩。

副总裁判长职责：

一、协助总裁判长工作，必要时负责一个台的工作。

二、总裁判长缺席时，可代总裁判长行使职权。

裁判长职责：

一、领导一个组（台）的裁判工作。

二、每一单元比赛前，检查本场比赛的场地器材。比赛结束后，收集记录表并审核、签署“摔跤记分表”。

三、安排每场比赛的裁判员。遇裁判员意见不一致时，裁判长应实事求是地发表自己的看法。

场上裁判员职责：

一、每场比赛中，指导运动员在场上的行动，并发出比赛开始、暂停、终了的口令。



二、在比赛中判定运动员的得分、犯规、消极逃避和决定处罚。

三、依据记录、宣布比赛胜负，签署本场比赛的“摔跤记分表”。

四、检查运动员的服装（包括摔跤衣、腰带等）。

五、与侧面裁判员判罚不一致时，可召集侧面裁判员商议，作出正确决定。

六、负责称量体重工作。

侧面裁判员职责：

一、对比赛中每一跤的得分情况，及时地用示分牌表示。

二、认真观察比赛场上运动员的行动，如出现消极逃避和犯规情况，应及时地用红、蓝、白牌向场上裁判员示意。

三、场上裁判员召集商议时，应实事求是地陈述自己的意见。

记录员职责：

一、运动员称量体量时负责记录。

二、根据场上执行裁判员的意见，准确无误地把每个运动员的得分、处罚情况记录下来，并随时与翻分员核对记录情况。

三、每场比赛结束后，及时整理记录，并把比赛结果向场上裁判员报告。

计时员职责：

一、根据场上裁判员发出的开始、暂停的口令计时。

二、比赛每到一分钟时，大声向比赛场地宣报一次时间。

三、分别用哨声和锣声报告每局、每场比赛的结束。



四、每局比赛开始前10秒钟，发出准备开始的信号。

五、遇特殊情况（如运动员受伤），根据场上裁判员的指示，扣除暂停时间。

六、比赛中如时钟发生故障，应及时地告诉场上执行裁判员和运动员所剩余的时间，并启动秒表，准确地记录比赛时间。

翻分员职责：

一、根据场上裁判员每次宣告的得分，进行翻分。

二、每局、每场比赛结束后，与记录员核实成绩。

检录员职责：

一、比赛前十分钟，召集出场运动员点名，指定双方运动员摔跤衣的颜色，检查运动员的指甲及摔跤衣的情况。

二、带领参赛运动员入场，并告诉参赛运动员的比赛场地。

三、向裁判长和宣告员报告出场比赛或弃权的运动员姓名。

编排记录组职责：

编排记录组在组长的领导下，负责比赛的编排记录工作。编排记录组的工作直接影响着整个比赛的进程，必须认真、负责、仔细。

一、收集、审查运动员的报名单，看是否符合规程规定的要求。统计各级别运动员人数。

二、负责赛前的编排、赛中的成绩登记和赛后的整理工作。

三、准备好比赛用的各种表格，审查比赛成绩，排列名次。

四、排出全部比赛日程和临场比赛顺序，在总裁判长的



领导下，主持抽签工作。

五、登记各级别被录取的运动员名单，准备奖品。

六、参与称量运动员体重工作，公布比赛成绩和汇编成绩册。

宣告员职责：

一、向运动员、观众宣告有关事宜，播送通知。

二、宣告比赛开始，介绍裁判员、运动员。

三、结合比赛情况，穿插讲解规则、得分标准；介绍优秀运动员情况和中国式摔跤的开展情况。

医务人员职责：

一、审核运动员“体格检查表”。

二、参与称量运动员体重工作，检查运动员是否患有皮肤病。

三、及时处理比赛中发生的伤害事故，决定受伤运动员能否继续参加比赛，并为不宜继续参赛的运动员签署意见。

第三节　竞赛的一般规定

一、竞赛性质和制度

大型的中国式摔跤赛，应根据竞赛规程的规定，确定竞赛的性质，如个人竞赛、团体竞赛或个人和团体竞赛，并根据竞赛的性质，录取各个级别的个人名次。团体名次是根据核录取运动员的名次来确定的。确定竞赛的性质后，再根据规程规定确定竞赛制度。竞赛制度有循环制、淘汰制两种。我国目前采取的竞赛制度大多是循环制。



二、年龄分组及体重级别

根据竞赛规程的规定，按参赛运动员的年龄分为少年组、青年组和成年组。各年龄组的年龄分别是：

少年组	青年组	成年组
13周岁至15周岁	16周岁至17周岁	18岁以上
体重级别	体重级别	体重级别
1.35公斤	1.46公斤	1.48公斤
2.38公斤	2.49公斤	2.52公斤
3.41公斤	3.52公斤	3.57公斤
4.45公斤	4.56公斤	4.62公斤
5.49公斤	5.61公斤	5.68公斤
6.53公斤	6.66公斤	6.74公斤
7.58公斤	7.72公斤	7.82公斤
8.63公斤	8.80公斤	8.90公斤
9.68公斤	9.90公斤	9.100公斤
10.74公斤	10.90公斤以上	10.100公斤以上
11.80公斤		
12.80公斤以上		



三、比赛场数、局数和时间

运动员在一天之内比赛的场次一般不超过两场，特殊情况下可比赛三场，场次之间至少有三十分钟的休息时间。

每场比赛分两局，每局净摔三分钟（少年组比赛每局二分钟），局间休息一分钟。在每局比赛时间内，场上裁判员叫"停"或宣告得分、判罚等所需时间均应扣除。

第四节　编排

编排工作是整个赛程的一个重要组成部分，它直接影响比赛的进程，所以必须组织一个强有力的编排班子。

一、编排前需要做的工作

（一）复核全部报名单，发现参赛运动员与竞赛规程不符时，应及时与有关部门联系，核准后再填入运动员统计表中，印发各有关部门。

（二）统计各级别人数，计算出各级别比赛场次、轮次，及全部比赛场次。

（三）确定抽签原则、方法和有关注意事项以及抽签所需要的器具。备齐各种比赛表格。

（四）抽签和称量体重同时进行，先称量体重，合格者抽签。抽签工作是在竞赛组、总裁判长的参与下进行。准确无误后应及时张贴，以便教练员、运动员抄录。

（五）称量体重注意事项

1．运动员在赛前两小时称量体重，在一小时内称量完毕。



2．称量体重组由裁判长、裁判员1—2名、编排记录员1人和医生1人组成。

3．运动员称量体重应赤身或穿短裤，如果运动员体重超过所报级别，应在规定称量体重时间内达到所报级别。每个年龄组最后一个级别，在第一次称量体重时，必须达到所规定的公斤数。

4．称量体重时，先从小级别开始，每人称量一次。如不符所报级别时，则要等全部称量完后，在规定时间内重新称量，如仍超过所报级别，则按弃权论。运动员每天在比赛前都要称量体重。

二、编排竞赛日程和竞赛顺序表

抽签后，根据每个级别参赛人数，计算出各级别的比赛场数、轮次以及全部比赛场数，然后填写场数、轮次统计表。

（一）编排日程总表（循环制）

根据每个级别比赛的场数、轮次及全部比赛的总场数，计算出每个单元的平均场数。根据每单元的平均场数，编排日程总表。编排日程总表时应注意以下几点：

1．先将人数多、轮次和场数多的级别填入日程总表内。然后将人数少、轮次和场数少的级别合理地穿插填入，以平衡每单元的场数。

2．尽量避免一个运动员在一天内比赛3场，如遇特殊情况，要掌握同一级别的人机会均等的原则，不能有的上午比赛两场，有的晚上比赛两场，而必须在同一单元进行。

3．日程总表排好后，应全面检查各级别场数与总场数是否符合。

（二）编写竞赛顺序表



根据日程总表，编写每单元比赛顺序表。顺序表应写明级别、姓名、单位、服装颜色。如参赛运动员因超重弃权，则应及时在顺序表中除名，并在开赛前通知有关人员。日程总表和比赛顺序表排出后，要及时印发各队、裁判组和有关人员。

（三）循环赛的编排

我国举办的中国式摔跤竞赛，多采用循环制。循环制的编排原则是：同一单位、同一级别有两人参赛，必须在第一轮相碰；必须按轮次的先后顺序进行；每一轮的转动，必须按逆时针方向，如参赛人数是单数，则第一号位是“0”，无论参赛人数是单数还是双数，一号位始终不动。

例：

4 人参赛的编排方法是：

第一轮	第二轮	第三轮
1—4	1—3	1—2
2—3	4—2	3—4

5 人参赛的编排方法是：

第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮
0—5	0—4	0—3	0—2	0—1
1—4	5—3	4—2	3—1	2—5
2—3	1—2	5—1	4—5	3—4

凡与 0 号相遇，算轮空一场。

循环制场数计算公式：场数 $=\frac{人数(人数-1)}{2}$

例如 5 人参赛，那么场数便是：$\frac{5(5-1)}{2}=10$场

轮次：奇数轮次＝人数，偶数轮次＝人数－1。

例如：5 人轮次是 5 轮，4 人轮次是 3 轮。



三、名次确定（循环制）

比赛全部结束后，编排记录组应根据规程中录取名次的办法，确定各级别的个人名次和团体名次。

个人的名次确定，按下列条逐条进行：

（一）按积分（即得分总和）的多少来确定个人名次，积分多者名次列前。

（二）如两人积分相等，则按两人在比赛中的胜负确定名次，胜者名次列前。

（三）如两人以上的积分相等，则以他们之间比赛时的胜负确定名次。

（四）如两人以上积分相等又循环互胜，则按下列程序确定名次：

1．获优势胜利多者名次列前。

2．赛中受处罚少者名次列前。

3．预赛或决赛中净胜分多者名次列前。

4．预赛或决赛当天，体重轻者名次列前。

（五）参加预赛或决赛的场数不到一半者，全部成绩作废，不计名次，曾与他比赛的对方成绩均予注销。

（六）参加预赛或决赛的场数已达到或超过一半时，应按其积分多少确定名次；其余未进行比赛的场次，均按弃权处理，判对方获胜。

团体名次的确定如下：

（一）按各单位参赛运动员在各级别比赛中被录取名次的总和确定名次，得分多者，名次列前。

（二）如两个或两个以上单位团体积分相等，则判获得第一名多的单位名次列前；如第一名相等，则判获得第二名



多的单位名次列前；如再相等，类推。

四、成绩公告

在每天比赛结束后，应把每个级别的比赛成绩及时公布，全部比赛结束后，立即编订成绩册。

成绩册应包括以下内容：

各级别成绩表。

团体名次表。

各级别比赛编排表。

体育道德风尚奖名单。

第五节　裁判方法

裁判工作的好坏直接影响着比赛能否顺利进行，裁判员是办好比赛的关键。

一、裁判员必须具备的条件

裁判员应具备的条件很多，但最重要的有四条。

（一）思想素质：

裁判员必须具备良好的思想素质，作风正派、态度端正、工作踏实。在裁判工作中，做到“严肃、认真、公正、准确”。

（二）精通规则：

裁判员必须精通规则，才能执法“准确”。

（三）掌握摔跤技术：

摔跤裁判员，必须懂得摔跤技术，才能在比赛中，知道何时何地应处在何种位置来看清使用动作的情况，作出正确



的判断。

（四）虚心学习：

裁判员还应具备虚心好学的精神，向有经验的裁判员学习，向教练员学习，虚心听取意见，提高裁判水平。

二、得分标准

裁判员必须牢记得分标准。中国式摔跤根据使用动作的质量和倒地的情况，得分标准有4种，即1分、2分、3分和互不得分。

3分：

将对方摔成两脚同时离地，有一腾空的过程，并使其躯干或头着地，而自己仍保持站立姿势。如被摔倒的运动员倒地后不松手，把对方拉倒，仍可判胜者得3分。

2分：

（一）将对方摔倒使之躯干着地，但无腾空过程，自己保持站立。

（二）将对方摔成两脚同时离地，有一腾空过程，使之躯干或头着地，自己虽然站立，但用手撑在对方身体上。

（三）使用跪腿摔将对方摔倒，并使其躯干着地，自己上体仍保持平衡，即对方倒地后，自己手不扶地，上体未趴在对方身上。

1分：

（一）将对方摔成手、肘、膝着地。

（二）将对方摔倒，自己也随着倒地。

（三）双方同时倒地，躯干在上者。

（四）一方受到警告，判对方得1分。

（五）使用跪腿摔，使其倒地，自己失去平衡。



互不得分：

双方倒地后，分不出先后和上下，则判互不得分。

三、进攻有效和无效

（一）在比赛区内使用动作将对方摔倒在保护区，判进攻有效。

（二）在比赛区内将对方摔倒在地后，自己踏入或跌入保护区，则进攻有效；对方倒地与进攻者踏入保护区同时发生，仍判进攻有效；在对方倒地之前，进攻者踏入保护区，则判进攻无效。

（三）在使用动作的过程中，进攻者在比赛区，对方在保护区被摔倒，仍判进攻有效。

（四）踩脚、抓裤子使用动作将对方摔到，判进攻无效。

（五）裁判员发出"停"的口令后，再进攻无效。

（六）将对方摔倒和哨声、锣声同时发生，则判进攻有效；如在倒地之前，鸣哨或鸣锣，则判进攻无效。

四、犯规及处罚

当运动员使用规则上不允许的犯规动作时，裁判员应根据犯规的程度，给予处罚。犯规在规则规定中，分侵人犯规和技术犯规两种。

侵人犯规：

（一）使用反关节动作有意伤害对方者。

（二）以手、肘、膝、头撞击对方或抓对方的生殖器者。

（三）用脚尖踢对方或用脚蹬踹对方者。



（四）用脚踢、弹对方小腿中部以上者。

（五）按压对方眉口之间的面部、咽喉或抓对方头发者。

（六）两手抱握对方头、颈者。

（六）将对方摔倒后，故意压砸对方者。

（八）将对方扛起后，对方已失去控制能力时，使其头朝下垂直摔下去，有意伤害对方者。

技术犯规：

（一）场上裁判员发出“开始”的口令前或发出“停”的口令后，进攻对方者。

（二）比赛进行中，教练员或助手干扰比赛或到场地内指导运动员。

（三）比赛进行中，自行停止比赛者。

（四）比赛进行中，由于处于不利情况而要求暂停者。

（五）抓对方裤子者。

犯规处罚：

运动员在比赛中，无论是技术犯规，还是侵人犯规，都应根据其情节轻重，分别给予劝告、警告、取消该场比赛或全部比赛资格的处罚。

（一）比赛进行中，运动员或教练员指责裁判员，则根据情节轻重给予该运动员劝告、警告、取消该场或全部比赛资格的处罚。

（二）运动员在比赛中，一方犯规，如果对犯规运动员有利时，应立即停止比赛，酌情处理；如果对犯规运动员不利，则不停止比赛，等动作结束后，再中止比赛、如果犯规运动员把对方摔倒则不得分，如果犯规运动员被对方摔倒，应判对方得分．并根据犯规情节，酌情处理。



五、消极与处罚

规则中规定，比赛中，运动员不积极主动进攻，有意拖延比赛时间为消极。消极的具体表现是：

（一）比赛中不让对方抓握、而自己又不抓握对方；故意往后退或向前推对方，无进攻意图者。

（二）比赛中，自己不主动抓握，被对方抓住后又多次解脱，解脱后，又不积极抓握进攻者。

（三）比赛中抓住对方，但不使用动作，故意拖延时间者。

（四）主动退入保护区，或假借对方的动作退入保护区；故意把对方推入保护区者。

（五）用头顶住对方，有意拖延比赛时间者。

（六）仅使用假进攻动作，无真正进攻意图者。

消极判罚：

运动员在比赛中，出现上述六种消极现象，应根据情节轻重，给予处罚。具体处罚办法如下：

（一）两单位的运动员在比赛中，为了挤掉其他运动员或其它队的名次，有意地进行非真实的比赛，应取消一方或双方运动员该场或全部比赛资格。

（二）比赛进行中，运动员采取消极态度逃避比赛，场上裁判员可停止比赛，对消极运动员进行教育、劝告、警告。

（三）运动员在比赛中，不积极进攻，拖延比赛时间达30秒钟即警告一次、第二次、第三次警告前，不再给予劝告。如故意退出场、把对方推出场，或在场内跑者，立即给予劝告或警告。



（四）一方受到三次警告（无论是消极警告，还是犯规警告）后，就取消该场比赛资格，判对方获胜。

（五）点名后，运动员在五分钟内不能上场比赛者，则按全部弃权论，成绩无效。

六、运动受伤及处理

（一）在比赛中，运动员因伤不能参赛，经大会医生证明，则判该运动员该场弃权，对方获胜。该运动员如再参赛，仍需大会医生证明，否则不准参赛。

（二）因一方犯规致使对方受伤而不能继续比赛时，则判受伤者该场胜。

（三）一方受伤（不是因对方犯规引起的）不能继续比赛时，裁判员可宣布比赛中止，但中止时间累计不得超过三分钟，如受伤者到三分钟时仍不能继续比赛，则判受伤运动员弃权。

第六节　裁判员执行工作

每一场比赛由一名裁判长、一名场上裁判员、两名侧面裁判员参与裁判工作。由裁判长领导场上裁判员在场上执行裁判工作，侧面裁判协助场上裁判员进行工作。在执行裁判过程中，裁判员的密切配合非常重要，每一判罚都应统一于规则。

一、裁判员上场前的准备工作

（一）裁判员的服装：

中国式摔跤规则尚未对裁判员的服装作出统一的规定，



但也不能五花八门，总裁判长应向举办单位提出裁判员统一着装的要求。

（二）检查场地器材：

每一单元比赛前，裁判员应对比赛场地、比赛用具进行一次全面检查，看看场地是否有裂缝，示分牌是否齐备，所需表格是否填写完毕等。待一切准备就绪后再入场。

（三）裁判长分工：

比赛开始前，裁判长对每场比赛的裁判员进行一次分工，要根据裁判员的水平合理搭配，同时还应注意，与参赛运动员同单位的裁判员不宜担任该场裁判工作。

二、入场礼节

（一）裁判员入场礼节：

每一单元担任第一场比赛的三名裁判员整队入场，场上裁判居中，两名侧面裁判员站在场上裁判员的两侧。站定后，面向观众敬礼，礼毕，场上裁判员两手侧平举，两名侧裁走到固定位置坐好。

（二）运动员入场礼节：

运动员入场坐在自己的位置上，宣告员介绍运动员时，运动员站起，面向观众行举手礼。礼毕立即进入赛场，双方运动员握手，再与场上裁判员握手，场上裁判员检查运动员的服装和跤鞋是否符合规则的规定，准备比赛。

三、指导比赛

（一）裁判员的位置：

裁判员入场后，侧面两名裁判分别坐在赛场的两个对角。场上裁判员位于赛场中央。比赛开始后，场上裁判员的



位置根据双方运动员的情况随时变化。场上裁判员的位置变化须注意以下几点：

1. 应便于看清运动员使用动作和倒地的情况。

2. 不能挡住两名侧裁以及裁判长的视线。

3. 场上裁判员应向动作发展的方向跑动，并要走在动作的前面，以便看清倒地一刹那时的情况。

4. 判分和处罚时，场上裁判员必须回到场地中央。

（二）裁判员的手势。

场上裁判员的手势：

1. 比赛开始：比赛开始前，两臂向两侧斜下举，手心向前（图117），将场上双方运动员分开，并呼“预备”，然后，两手在体前交叉摆动的同时，发出“开始”的口令。

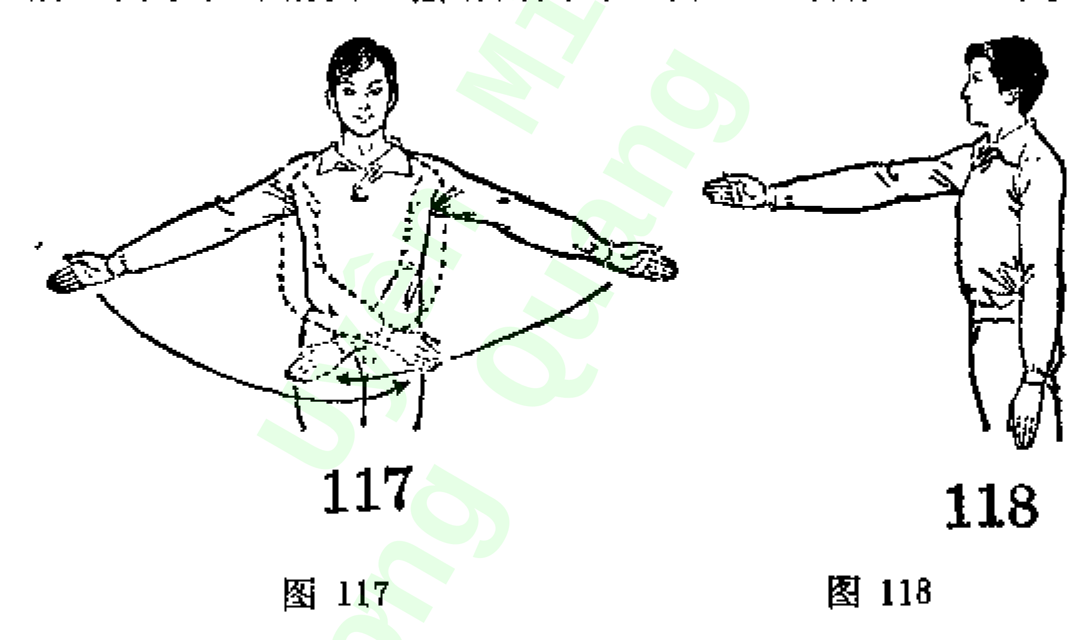


图 117　　图 118

2. 暂停：一臂向前伸直，指向运动员（拇指在上，五指并拢），同时发出“停”的口令（图118）。

3. 得分，一臂平举指向得分的运动员（拇指在上），而后屈肘，前臂上举，并以手指示分。得1分伸出食指，其余四指弯曲（图119）；得2分伸出食指和中指，其余三指弯



曲（图120）；得3分伸出拇指、食指和中指，其余两指弯曲（图121）。

4．平跤：两臂在体前交叉摆动，手心向后（图122）。

119

图 119

120

图 120

121

图 121

122

图 122

5．征求判罚消极意见：一臂侧平举，五指并拢，反复屈肘摆动，手心向上表示穿红色服装者消极；手心向下表示穿蓝色服装者消极（图123）。

6．劝告：一臂屈肘侧上举，五指并拢，靠近受劝告的运动员（图124）。



7. 警告：一臂屈肘侧上举，握拳，靠近受警告的运动员（图125）。

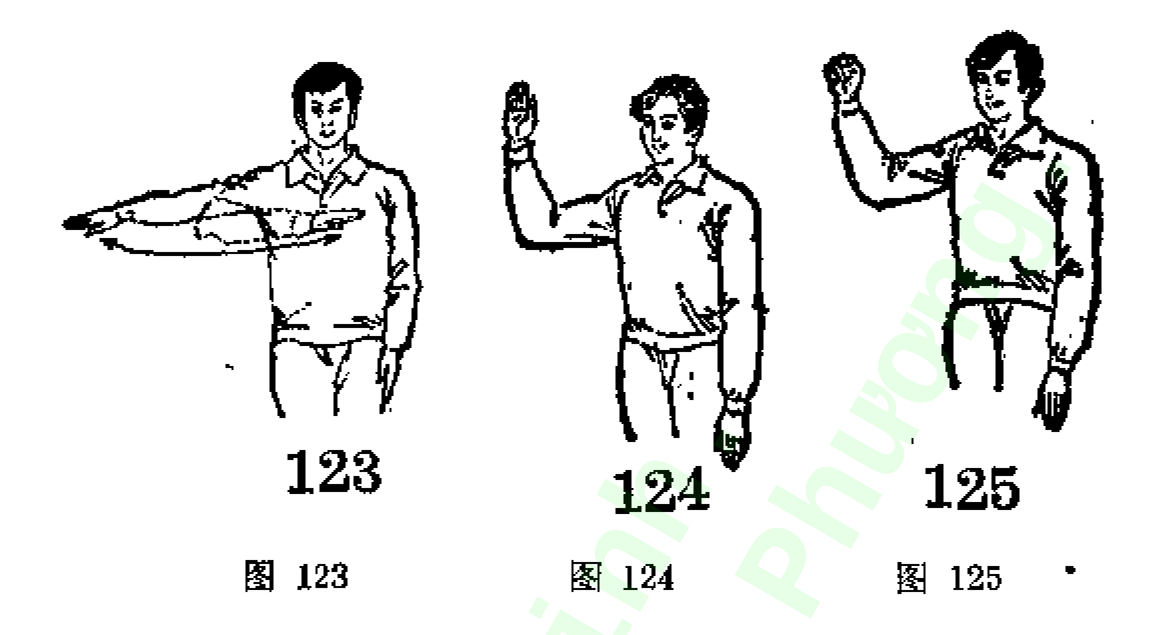


图 123　　图 124　　图 125

8. 判定胜负：面向裁判长，场上裁判员在中间，运动员分别在两侧。场上裁判员将获胜的运动员一手向上举起。

侧面裁判员手势：

1. 得分：在比赛中，根据运动员得分情况，用示分牌公开打分。

2. 平跤：两手在腹前交叉。

3. 消极：举起与该运动员的服装相同颜色的牌子。

4. 发现必须暂停的情况时，应举起白牌向场上裁判员示意，如场上裁判员没看见则起立。

5. 举牌时，一臂前平举，使牌直立。

（三）场上裁判员、侧面裁判员在执行裁判工作中的配合：

1. 场上裁判员在发出“预备”口令之前，应用余光照顾一下裁判长和侧裁，看是否已经准备好，裁判长和侧裁则应及时地用眼神告诉场上裁判员一切就绪。

2．比赛中每摔一跤，场上裁判员应立即喊“停”，然后看看两位侧面裁判员的示分情况，侧面裁判员应立即果断地示分，如果意见一致，场上裁判员伸出与分数相应的手指，大声喊“红（蓝）的几分”。

3．如果两名侧裁示分不一致时，场上裁判员如赞同一名侧裁的意见，也应立即示分；如果场上裁判员不同意两名侧裁的意见时，可将他们召集到裁判长桌前，各自申述意见，裁判长结合自己的看法作出决定，然后场上裁判员回到场地中央根据决定作出判决。

4．在比赛中，侧面裁判员如发现某运动员有消极现象或犯规行为时，应及时地举起与该运动员服装颜色相同的牌子，向场上裁判员示意，如场上裁判员同意侧裁意见，应立即中止比赛，进行判定。

5．在比赛中，场上裁判员认为某运动员有消极或犯规行为时，应伸出征求意见的手势，并用余光看看侧面裁判是否同意，只要一名侧裁同意，场上裁判员就应立即中止比赛，进行判定。

6．比赛第一局终了，应示意运动员回坐位休息，休息时允许本单位教练员和助手对该运动员进行指导，但人数不能超过两人。

7．场上裁判员示分后，应看看翻分员是否把分加了，如没有加分，应指示翻分员加分。

8．无论是场上裁判员，还是侧面裁判员，在进行判罚时，一定要果断、及时、独立判罚，决不能犹豫不决或随着别人打分，这是裁判工作中的大忌。

（四）比赛胜负的评定：

1．每场比赛结束后，根据双方运动员得分多少来评定



胜负。得分多者为胜，少者为负。

2．一场比赛中双方运动员的比分相差10分（如10:0或13:3）时，记录员应通知场上裁判员终止比赛，判得分多者为优势胜利。

3．比赛结束后，如双方得分相等，则判得3分多者胜；3分相同，则判得2分多者胜；2分相同，则判得技术分多者胜；得技术分相同，则判先得技术分者胜；如果双方均未得分，则判先受劝告或警告处分者负。

4．采用循环制比赛时，每场结束后胜者计名次分2分，负者记名次分0分；因对方弃权获胜时，计名次分2分，弃权者名次分为0分，技术分为0:0；如果在比赛进行中一方弃权，已有技术分，则按场上的技术分记录。

四、执行裁判工作中应注意的问题

（一）得分概念与区别：

首先，“站”和“倒”的概念要清楚。规则上的“站立”，是指身体能保持平衡，无论身体前倾、后仰或者单脚和双脚前跳、后退，只要不倒下都算站立；“倒下”是指躯干部位，包括肩、臀、胸、腹、胯或者头着地，均属倒下。

1．3分与2分的区别：

3分和2分的相同之处，就是把对方摔成两脚同时离地（有一腾空过程）后躯下或头着地。如果进攻者仍能保持站立姿势，只要手不撑地，就可给3分；但是进攻者要用手撑在对方身上才能保持平衡时，便只能给2分。这是“一站”和“一撑”的区别。其中还有被拉下和主动撑的区别，如果在使用3分动作时，被摔倒的运动员不松手，将进攻者拉倒，仍可判进攻者得3分；如果为了保持身体平衡而主动用手撑



在对方身上，只能给2分。

另外，都是把对方摔成躯干着地，能使对方腾空就可给3分；没有腾空过程只能给2分。

2．2分与1分的区别：

2分和1分的区别在于将对手摔倒后，是被对手拉倒还是自己随着倒地。被拉倒应判进攻者得2分；若是自己失去平衡，随着倒地，进攻者只能得1分。

（二）推与退的区别：

规则中规定，故意后退和向前推对方，无进攻意图，均属消极。是被推出去还是自己退出去的，可从用力的方向来判定，如果一方抓住有利的把位，左横右拉，对方不是积极解脱或借机进攻，而是重心向后，拉着对方退出保护区，向后拉人者应属消极；如果一方抓住有利把位，不是积极进攻，而是向前用力迫使对方退出界外，那么，向前用力推者为消极。

（三）摔出界与借力退出界的区别：

规则规定，借对方的动作退人保护区者为消极。这里就存在着是被摔入保护区，还是借对方使用动作主动退人保护区的区别。如在接近保护区时，进攻者突然用动作，对方防守中一脚或两脚踏入保护区，就不能说是借对方使用动作退人保护区，也就是说不能算消极；如果是借对方使用动作的机会，主动地退入保护区，就应算消极。裁判员必须掌握动作性质、用力的方向，才能比较准确地作出判断。

（四）头顶与压头的区别：

规则中规定用头顶住对方，有意拖延比赛时间者，应判为消极。中国式摔跤讲究手法，俗称头是“第三把手”，在比赛中，头既是使用技术的“一把手”，又可用作防守的“一把



手”。如先用头顶住对方胸部，接着使转体绊子，就不算消极的表现。如果是用头顶住对方，不让对方进攻，则应算消极；还有一种情况，就是进攻者有意将对方的头控制在自己的胸腹前，使对方既不能进，又不能出，而进攻者又不使动作。这样，被控制者的头虽然顶住进攻者的胸腹，但不算消极。相反，进攻者控制有利的把位而长时间不使动作，应判为消极。

（五）假与真的区别：

规则规定，仅使用假进攻动作，无真正进攻意图者，应判消极。但在比赛中，判定真假要看裁判员的水平。一般说来，假进攻的动作不符合该动作的结构、特点及用力的方向。如进攻者使用“入”时，转体进胯非常合理，但在发力时，却自己松手往前走，不把对手摔倒，就很可能是假进攻。再一种情况，进攻者使用动作很合理，时机也很好，对方也没有任何反应，可进攻者就是不摔，这种现象也应算假进攻。

（六）内外有别：

当裁判员意见不一致时，按规则规定以多数裁判意见为主进行宣判。事后经讨论发现错判、漏判时，裁判员不应将内部讨论的情况向错判的单位及个人透漏，如果需要改判，应由总裁判长与有关单位解决。



附表一 摔跤运动员称量体重记录表

级别____第____组　　　　____年____月____日____时

单　　位	姓　　名	体重(公斤)	备　　注

第______台　　　记录员__________裁判员__________

附表二 摔跤记分表

第___组___赛___场　　　　______年___月___日___时

级别	单位	姓名	跤衣颜色	得分、劝告、警告						总计	结果		备注
				一局			二局				计分	胜者	
				1′	2′	3′	4′	5′	6′				

裁判长__________裁判员__________记录员__________

附表三　摔跤成绩记录表

级别______赛　　　　______年____月____日地点______

编号	姓名	单位	1	2	3	4	5	6	7	8	比赛成绩			备注
											获胜场次	积分	名次	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														

总裁判__________　　　　　　　　记录组长__________

第五章　跤坛名人轶事

一、我国最早的摔跤专著——《角力记》

角力即摔跤，在我国有着悠久的历史，是一项优秀的民族体育项目。可是，由于种种历史的和社会的原因，留传下来的摔跤文献很少，《角力记》是我国现存最早的一部角力专著，也是我国最早的一部体育史论著。因此《角力记》是一本不可多得的宝贵历史摔跤文献。《角力记》诞生于公元9世纪后期，它记载了我国从春秋战国到五代十国的摔跤历史。

据《宋史·艺文志·卷五》记载，《角力记》的作者是调露子，但调露子的真实姓名和年代还有待考证。《角力记》全书共分述旨、名目、考古、出处、杂说等几个部分。它详细地介绍了摔跤名称的演变，有的称"相搏"，有的叫"角抵"、"相攒"、"相扠"、"角力"、"手搏"、"拍张"等等。《角力记》中还记载了古代摔跤的规则：只能是两人徒手互相角力，即使在两军阵前，摔跤赌胜也不许其他将士协助。倘有一人手持兵刃，那就不能算作摔跤。至于比赛时间和采用的动作，在《角力记》中并没有明确的规定，可以拳打脚踢、夹头颈和扭关节等，但最终必须把对方摔倒或使之失去战斗力才算获胜。

《角力记》的后一部分记载了摔跤比赛的实况，其中最



热闹的是正月十五上元节。在"角抵戏"表演时，经常出现"万人空巷"的盛况。

《角力记》的作者对角力的产生和发展作了较为系统的研究和总结，这是前无古人的。作者大胆地反对儒家观点，对角力作了公正的评价，在书中充满感情地讲"惟力也，岿然独存"。作者实事求是地从民俗的崇尚、社会的发展、地理环境的影响等多方面对角力的产生发展进行了全面的论述，具有一定的科学性。

总之，《角力记》是我国古代摔跤发展史中独一无二的传世佳作，为我们研究古代的体育活动发展史实和理论，提供了极其宝贵的依据，特别是在今天体育腾飞的时代，《角力记》的史料价值就显得更加珍贵。

二、中国式摔跤第一部较完整的规则

中国式摔跤虽然源远流长，但是由于种种原因，始终未形成一套较为完整的比赛方法，以至于有的比赛双方要立"生死文书"。比赛的裁判员大都聘请武林名家充任，这些名家虽精通武术，但对摔跤却未必在行。如1916年四川成都的一次擂台摔跤比赛，就邀请湖北武当山云空长老和峨眉山铁沙和尚主擂。当时《新四川日刊》曾对此事大肆鼓噪，结果比赛中仍漏洞百出。全国性的摔跤比赛也是如此，1928年"中央国术馆"举办的"第一届国术国考"和1933年的"第二届国术国考"中，都设有中国式摔跤，但由于规则不科学，因此，比赛时出现了抓裤子、拳打脚踢以及使用反关节的动作，受伤者很多。由于没有时间的限制，一对选手比赛有的竟达一个小时，被当时的报刊讥为"摔跤场成了斗牛



场"。

经过种种教训后，当时的武术界逐渐认识到，要开展摔跤活动，必须拿出一个统一的标准。因此，1930年的《勤奋体育日报》中刊载了一篇题为《统一国术对于摔角上的三项议》的文章，提出了三个迫切的改革措施：（一）统一摔角名词；（二）编订比赛规则；（三）训练裁判人才。这反映了当时摔跤界的普遍愿望。要制订出全国统一的摔跤标准，必须由一个全国性的组织来完成。所以，这一职责当然落到当时唯一的全国武术组织——"中央国术馆"头上。迫于舆论的压力和切身的需要，中央国术馆终于在1931年制订出了摔跤的《国术考试细则（修正）》，有关摔角的内容如下：

第一节　摔角试合之回数

摔角试合规定，以三回决胜负。如不能分胜负时，则增加试合一回。一方面之应试者被摔倒时，即为一回。每回完了后，即续行次回试合。

第二节　摔角胜负之标准依下列判定之

一、摔倒对方两回或两回以上者胜。

二、两方同时倒地者以不分胜负论。

三、以怠惰之态度，希图相持不决，空费试合之时间者，即认为负。

第三节　摔角之得点

一、将对手摔至全身倒地者为全点。

二、将对手摔至非全身倒地者为半点。

第四节　摔角之减点

一、被对手摔至全身倒地减全点。非被摔倒而滑跌者，不在此限。

二、被对手摔至非全身倒地者、减半点。



三、忽略第六节第四项之规定者减点。

第五节　摔角之犯规

一、用搏击方法打击对手者。

二、用指戳对手之口、眼及咽喉等部位者。

三、有暗伤对手之任何行为者。

第六节　摔角应注意事项

一、摔角衣内不得再着内衣。

二、禁用厚皮底之竞技靴及鞋底附着金属物品者。

三、禁用有危害对手之物品。

四、摔角衣所用之腰带及鞋组，应注意于试合中勿致松解。若因松解有碍试合之进行者，得照减点处理之。

这项竞赛规则虽有不全面和不足之处，但毕竟是我国第一部摔跤比赛的规则，对促进我国摔跤运动起到了积极的作用。

三、角力征婚

《马可·波罗游记》第四章第四节以《海都王娇健而又勇敢的公主》为题，记述了我国元代一名杰出的摔跤女将角力征婚的故事。

元世祖忽必烈的侄儿海都王有女儿，名字叫艾吉阿姆（鞑靼语的意思是明月）。她不但长得漂亮，性格倔强，而且练就了一身摔跤的硬功夫。公主自16岁以后，无论在什么样的摔跤场上，从来没有失败过。满朝文武百官无不交口称赞："真是如花似玉又武功过人的艾吉阿姆啊！"

岁月匆匆，一晃，公主长到20岁，一天，海都王和王后商量，要为女儿选一门当户对的人家，找一个人才兼备的女



婿。一征求女儿的意见，不料，明月公主长叹一声，说道：“父王、母后，孩儿不愿出嫁。”两位老人相对而望，不知女儿到底为什么？公主沉思了片刻，走到窗前，看着大厅前面不远的摔跤场，自言自语地说：“堂堂大元，竟无一个有用男子，真乃可叹！”海都王一听女儿这句话，知道公主是指摔跤场上的事。“女儿，依你之见，你的婚事如何决定？”“依女儿之见，摔跤场上相会，不论哪家公子，战胜我者，我就为妻，不能胜我者，罚好马百匹。”海都王一向喜欢女儿的豪爽，一听女儿这番言语，喜上眉梢。“好！就这样吧。”

公主摔跤征婚的消息一经宣布，就吸引了各地求婚的青年，尽管他们知道公主技艺不凡，但还都想碰碰运气。这一天终于来临了。海都王和王后坐在王宫的大殿上，左右分班侍立。公主穿着薄绸缝制的华丽衣裳，威风凛凛地走进大殿。比武的青年也都走进大殿……。

一连几天，公主都获全胜。时间一长，求婚的青年渐渐少了起来，他们明白，这种运气不那么好碰。一天，卫官向海都王报告：“报王爷，公主已赢得一万匹良马。”海都王哈哈大笑，他从心里高兴自己有这么一个出色的女儿。可是后来，海都王不免也犯了心思，照这样下去，公主何时才能嫁人呢？

大约1280年，从远方来了一个王子，小伙子英俊、剽悍，带来了一千匹骏马。他拜见了海都王，海都王一眼就看中了这位王子，从心里愿意把公主嫁给他。海都王私下里告诉公主：“你得手下留情，王子是真心为你而来。”公主听后摇了摇头，她对海都王说，世界上没有任何理由可以使她那么做，大汗最喜爱说真心话的人。海都王听后没有办法，只好



摇摇头走了。这场较量，王子输了，公主又赢了一千匹好马。

《马可·波罗游记》中这个故事讲完了，可后来公主究竟嫁到哪里去了呢？书上没有交待。但至今民间还在流传着明月公主后来的故事，说她遇见了一个草原牧民的儿子，他们相爱了，他们赶着一万一千匹良马，离开了王宫，沿着伊里古纳河向天山草原走去。

四、清朝跤坛三杰

清朝皇帝大都喜爱摔跤运动，侍卫府善扑营出了不少摔跤的高手，有的成了蜚声跤坛的名手。

大祥子碾土成暗器：大祥子是咸丰同治年间公认的优秀跤手，初为善扑营"布库"，因在中南海紫光阁布库比赛中技压群雄，被选为御布库。

大祥子为人憨直，练功极为刻苦。他掌握的招法不多，但非常精湛，招不虚发，发则必中。最可贵的是他在成名之后，还每日坚持蹲桩和徒手练习基本功法。所以下盘相当稳固，比赛中有时被对方抱住腿部，肩扛身撞，他的支撑腿却像大树生根一样稳立不倒。大祥子的拳术和摔跤的功夫都很深，但对暗器却很生疏，总以此为憾事。有一次，大祥子同一位身材高大最善于使用挑勾子的高个子比赛，两人的腿交替上挑，分不出胜负。这时两人都不敢抽腿换招，大祥子又连续挑了几次还是没有成功，情急之下，他右手狠拽对方小袖，在向左后方变腿转体的刹那间，支撑全身的左腿拼命地左拧，终于把对方从身上挑了出去。大祥子长长地出了口气，正想绕场走圈时，忽然发现方才在蹬地发力之处有块土饼，不由心中大悟：原来多年苦练功深，在刚才蹬地转身之



时，竟将土地碾下一块。从此他暗下苦功，研习双足碾地之功。久而久之，不但双足能够随意在地面碾出坚硬的土饼，而且还能准确地掌握土饼块飞起的方向和落点。

有一个夏日，大祥子到河边游泳，正游得自在，见岸上有四个大汉欺侮一个卖瓜的老人，西瓜被踢得满地乱滚，老人哭叫连天。大祥子义愤填膺，上岸前去打抱不平。他三拳两脚，把四个恶人打翻在地。恶人恼羞成怒，抢起秤砣，举起西瓜刀，个个要和他拼命。大祥子虽然浑身功夫，但寡不敌众，右臂被砍中一刀。危急中，他双足碾地，头朝后一扭，大声喊道："着家伙！"右脚向后一抬，一块泥饼便重重地砸在执刀者的腿上，那家伙惨叫一声扔刀跌倒。随着他又左脚向后一甩，又一块泥饼飞掷抡秤砣者的眉心，那人扔掉了秤砣，捂着眼睛在地上翻滚起来。另外两个家伙早已目瞪口呆，魂飞胆散，乖乖听从大祥子的吩咐，给卖瓜老人收拾西瓜，包赔瓜钱后狼狈逃走。此事后来被北京著名的评书演员"净街王"编成评书，在百姓中传颂开来。

关文险胜草原跤王：在善扑营众多的名家中，尤以道光咸丰年间的关文威名最盛，他在实践中创造了很多新的绝招，丰富了摔跤技术的理论和技术，是我国摔跤史上的一代大师。

关文成名以后，将大部分精力放在训练和培养新跤手方面，清王朝也视他为国之奇珍，从不轻易让他参加比赛。不过，如遇强手挑战，关文总是欣然下场。他招法娴熟，疾如急风暴雨，火候老到，最善借力进招，一生战败名家无数，其中同特木其格的一场鏖战最为惊险。

特木其格是蒙古草原上的常胜跤王，他听说关文摔伤了草原勇士"大牤牛"和"二牤牛"，大为不服，再三请求科



尔沁王爷准许他找关文比赛。在承德避暑山庄，关文和特木其格相遇，关文没有上场比赛，特木其格大显身手，接连把十几名高手摔得骨断筋折，最后无人敢上场过招。特木其格接过科尔沁王爷亲自端过来的一碗清茶，一饮而尽。他稍稍休息了一下，然后向关文挑战。关文早已准备停当，二人上了跤场。

特木其格先发制人，频频发招抢攻，关文虽比对手矮半截，但稳扎稳打，步步为营。特木其格好几次抓住关文的跤衣，但又被关文迅速地解脱掉，而关文在可乘之机发招使绊却也未能得逞，此时全场鸦雀无声，许多人都为关文暗捏一把汗，科尔沁王爷却轻酌慢饮，似乎稳操胜券。场中二人盘旋激战，都已气急生喘，渐次汗下。突然，特木其格用右手牢牢抓住了关文的正襟儿往回拉，关文立脚不住，全身随之前倾，特木其格趁势又探右手抓住了关文的中心带，只听他大吼一声，就将关文奋臂举在空中。众人大惊失色，料定关文必死无疑，不知何时欠身离位的咸丰皇帝急忙叫道："别扔！别扔！快给放下！"但特木其格举着关文在空中划了两圈后就平空扔了出去，只见关文在空中连翻了两个跟头，稳稳站立在三丈外砖铺的地面上。全场先是愕然，紧跟着喝采声一片，咸丰皇帝轻轻揩去额上的冷汗又慢慢地坐了下来。

经过这番折腾，特木其格不由气往上撞，哇哇暴叫着又向关文扑来。关文不敢怠慢，施展平生绝技，全力拼斗，似云山虎豹轻灵纵跃，像峭壁古猿抓扑躲闪，好几次使特木其格失去重心。特木其格不愧为久经沙场的骁将，连遭险招而不惊慌，反而狮奔虎扑，直扑关文中路，在几次抢把落空后，他使出了看家本领——熊蹲背鹿，这是他最得意的绝招，曾使不少摔跤高手败在或死在此招之下。只看他虚晃几招后，左



手便死死抓住了关文右小袖，紧接用右臂直插关文的右腋下。右腿随之猛踢关文左踝。关文误以为此招是常见的架梁踢的招法，急抽右脚解脱，并顺势想用其它招法反攻。但特木其格去绊关文的右腿突然踩地狠蹬，右臂随之用神力将关文提得双足离地。关文大惊，急欲挣脱，但特木其格早已把他的右小袖和前襟牢牢抓住，在关文双足离地时进步贴身，将关文拉在背上。此时，特木其格如按常规使用大别子、损和大背挎的招法，可能关文无回天之力。但特木其格过于心狠手毒，双腿随之下蹲，在关文的腹部已贴在他的后脑勺时才猛低头，弓腰直脸用尽力气将关文狠狠地朝地上摔去，就听啪的一声，特木其格像半壁土墙一样爬在地上，口鼻出血昏了过去。原来，在特木其格用黑熊背鹿朝前狠摔、欲置关文于死地的刹那间，关文的右脚尖早已钩住了特木其格后腰处的中心带，同时利用特木其格拼命向前背的惯性，双膝猛顶他的背部。数秒之内，两股力合为一体，害人害己的特木其格摔得狼狈不堪。

五、天桥跤艺

新中国成立前在北京天桥，为了养家糊口，一些身怀绝技的民间艺人不得不聚集一起撂地为生，形成了一个全国著名的京城燕都杂巴地。就在这个杂巴地里有以车技闻名的“程云万里彩车会”，有拉洋片的大、小金牙和张宝忠的大刀、拉弓，还有变戏法的、滚双簧的、说书的、卖小吃的。其中老北京印象最深的要算天桥沈友三、宝善林、张文山三大跤场。三大跤场坐场天桥，赶上护国寺庙会，宝善林跤场也要设场献跤卖艺。中幡是宝善林的拿手好戏，但摔跤更高



一筹，说中有跤，跤中挂言，恐怕这就是人们常说的“天桥的把式，光说不练”吧。要说不练是假的，一挣一拽，进攻者使绊干净利落，吊跤者一折一倒不露痕迹，那些看热闹的对把式跤难断真假。沈友三赶上隆福寺庙会也逢会卖艺，庙会上除带领弟子们设场卖艺外，还有许多帮场的。人们都熟悉戏剧界有业余爱好者帮场登台演出叫“票友票戏”，对摔跤界的“票跤”很少耳闻。旧社会到天桥三大跤场“票跤”的帮场者也很多，吊上几跤，分得几个钱是次要的，帮场助威和义气是重要的，另外是爱好相投和朋友介绍。最有名的票跤者要数张宝忠了，他除了在自己的场地演出力开六张弓、耍大刀、就地十八滚外，也是个摔跤迷，几个跤场他全摆过地。

新中国成立后天桥只剩下宝善林一处跤场，后来盖起了摔跤房，门口计时收费。摔跤房中央铺着黄土，四周放设条凳。十年动乱初起时，艺人们被解散分配工作，有的去旅馆，有的看仓库，有的烧锅炉，从此再也看不到那漂亮的把式跤了。

近年来人们又渐渐地能寻到些往昔的踪迹。这几年在北京市龙潭湖和地坛公园一年一度的春节庙会中，相继设立了天桥游乐场。当年的艺人如今大多已过花甲，个个不顾年迈带领弟子一试身手。跤场是庙会不可少的一个内容，虽然收费，但那些喜爱摔跤的人们仍纷然而至，老年人茶余饭后也爱到跤场一饱眼福。

在鼓楼民间文化区也为摔跤表演开辟了一席之地。摔跤表演在大棚内进行，棚中央铺着垫子。场子里挂牌的有马桂宝、杨宝和、徐茂、刘玉森、王文治、傅顺露等。

马贵宝是宝善林的弟子，曾跟随师傅宝三到内蒙古、天



津卖艺，宝三过世后，马贵宝和满宝珍将天桥跤场支撑到1966年。由于他和满宝珍是最后从天桥跤场出来的，所以，目前北京凡庙会上设立天桥跤场，必须有他和满宝珍挂名才能成立，当年在天桥跤场帮过场的“票跤”者，只能跟随挂名。

杨宝和是天桥跤场的老客户，50年代北京摔跤队的主力队员，曾担任过北京队的教练，退休后加盟鼓楼天桥游乐场。他和马贵宝的表演引人入胜，他们表演的虽是假跤，但耐人寻味，给人以美的享受。

六、保定快跤传海外

“摔跤大王”常东升以保定快跤著称。他采用大架式，轻视用蛮力，擅长用“撕”、“崩”、“捅”等方法摔倒对手，长于以小制大，尤精于“得合”、“麻花掰”等绝技。沾衣即跌，其动作干脆利落，速度快，摔遍大江南北无敌手，被誉为“快跤花蝴蝶”。

常东升祖籍河北省保定，字曼天，七、八岁开始习武，十岁正式拜保定快跤宗派大师张凤岩门下，张凤岩认定常东升是摔跤奇材，授予真传并被张招赘。他有兄弟四人，被誉为常家四虎：老大常东升、老二常东起、老三常东坡、老四常东福，都身怀摔跤绝技。

常东升毕业于南京中央国术馆，历任军队的武术教官、摔跤社社长、国术馆摔跤教官，1947年在上海举办的第七届全国运动会上获摔跤中量级冠军，后来也在学校里教授摔跤。得意弟子有后来去台湾的翁启修、黄正男、林起恺等人。



常东升的技艺超群，其摔法对擂台赛有莫大的影响，竞赛中他选用的摔打踢拿的连环招式所向披靡，在国际擂台赛中，他的台湾弟子的摔法神乎其技，饮誉海内外摔坛。他于1975年退休后，受摩洛哥国王之邀前往访问，在金銮殿前与皇室武士相较，技压群雄，获国王颁赠一柄代表最高荣誉的宝剑。1976年在新加坡举办第四届东南亚国术擂台赛时，常东升应邀前往献艺，身手矫健，雄风不减当年。尔后，常东升来往于美国的芝加哥、纽约之间义务传授跤艺，在他的影响下，纽约成立了世界摔跤总会，使古老的中国跤术，得以发扬光大。

常东升教授平易近人，但训练极严格，著有《摔角术》一书。

七、摔坛名宿马骥良怒摔日本兵

马骥良先生，字文波，河北省束鹿县辛集人。自幼酷爱摔跤和武术，先后拜摔跤名师牛洛双和著名镖师八卦掌名家苏孟春、形意拳巨星尚云祥、大成拳宗师王芗斋为师。他聪慧过人，又经十数年朝夕苦练，功夫渐达上乘。自18岁考上国术教官后，先后在宋哲元将军等部任教。在北京期间，他曾与各派高手切磋技艺，以正直谦逊的品德和纯熟的技艺使众武友称道。威震东京都的跤魁沈三是他的莫逆之交，二人情同手足，互教所长，切磋跤艺。因此，马先生练得一身中国跤的绝技。

1939年夏季的一天，马先生和师兄周子岩、张振同去办事，路过西直门时，遇到日本兵正在进行训练。只见一日本军官抓住一过路的中国青年，强迫和他对练。青年无奈，



只好伸手招架。日本鬼子伸右手抓住青年衣领，左手拉住他的胳膊，猛然一转身，把青年狠狠摔在地上。青年吃力地从地上爬起来，鬼子军官冲上去又把他摔倒在地，并且得意地对部下讲解了一番，接着命令众鬼子兵依次摔中国青年。马先生看后，气愤至极，走上前去扶起自己的同胞，刚要离去，鬼子军官大叫一声："开路的不行！你们统统过来，皇军训练的干活！"马先生见这群野兽把中国人当成活靶子，双目喷火，挺身上前站好了跤架。日本鬼子见他貌似书生，轻蔑地一挥手，一个大块头的日本兵便冲向马先生，伸手就抓马先生的衣领，马先生顺势往里一带日本兵的胳膊，然后迅速近身、转体、变脸、右腿绊住鬼子的右腿，"大别子"的动作一气呵成，将日本兵摔了个饿狗抢屎。鬼子军官先是一惊，然后冷笑说："你摔跤的会，中国摔跤的这个……"说罢伸出小指，又挺起大拇指说："大日本柔道的这个！"他边说边伸双手扑向马先生。马先生仇恨满腔，沉着应战，连续用"搓窝"和"揾"，两次把鬼子军官摔倒。远观的中国群众无不高兴，慢慢围上前来。此时鬼子军官已如困兽犹斗，只见他双手突然抱住马先生的后腰，拼命向前抢摔，马先生急向前跨步，猝然用臂夹住鬼子军官的脖子向左前方一拧，鬼子军官向后挺身挣扎的瞬间，马先生早已松手，并用右腿勾住鬼子军官的右腿，顺势向后猛然用力，头枕背靠，全身重重地压在了日本鬼子的身上。鬼子军官从地上挣扎起来，气急败坏地说："刺刀的干活！"，并随手取过两支步枪，扔给马先生一支，马先生大义凛然，胸有成竹地接过了步枪。鬼子军官瞪着血红的眼睛，围着马先生转了几圈后，"哇呀"一声怪叫，一招骗上刺下，举枪狠狠地刺向马先生的腹部，马先生将身子向旁边一闪，起磨盘步一绕，抬枪就将鬼子军官的步枪格

住，紧接一招“迎门吊线”，早将鬼子的步枪震落，人也踉跄后跌，围观的中国人无不拍手称快，日本兵大惊失色。鬼子军官恼羞成怒，命令部下围捕马先生。马先生怒目横眉，端起刺刀准备与蜂涌而上的日本兵决一死战。这时，在一边早已按捺不住的周子岩、张振同挥拳而上，逼住了鬼子军官，鬼子军官见状，只好喝退部下，佯装笑脸对马先生说：“我三木的是，你摔跤大大的好，刺刀的干活厉害大大的，我们心交心交的，我的学。”马先生向二位师兄使了个眼色，答应了三木的要求，当即三木就跟到马先生的家中，大讲“日中亲善”和“王道乐土”，并执意要向马先生学艺，马先生强压怒火，应付着三木的纠缠。

第二天，当三木带着重礼找到马先生家时，早已人去屋空，全家人连夜潜出北京城。三木恼羞成怒，命人放火烧了马家的房子。马先生比武获胜和严拒收买的事迹很快传遍北京城，他赤诚爱国的铮铮铁骨，深受人们敬佩。后来他参加了杨秀峰同志领导的抗日队伍。



[General Information]
书名=中国式摔跤
作者=黄斌编著
页数=142
SS号=10827495
出版日期=1993年06月第1版